

---

**”Voi sanoa, et arki maistuu hyvälle,  
kun on tämmönen paikka.”**

Lahden Klubitalon toiminnan merkitys  
jäsenilleen heidän itsensä kertomana



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Hämeenlinna 12.11.2012

Essi Mikkola

Emmi Loisa

Karoliina Isosalo



LAHDENSIVUN KAMPUS  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipedagoginen sosiaalityö

---

<b>Tekijä</b>	Essi Mikkola, Emmi Loisa ja Karoliina Isosalo	<b>Vuosi</b> 2012
<b>Työn nimi</b>	”Voi sanoa, et arki maistuu hyvälle, kun on tämmönen paikka.” Lahden Klubitalon toiminnan merkitys jäsenilleen heidän itsensä kertomana	

---

## TIIVISTELMÄ

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimi Lahden Klubitalo. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys Lahden Klubitalon toiminnalla on jäsenilleen heidän itsensä kertomana. Tavoitteena oli kartoittaa jäsenten toimintaan osallistumisen moninaisia merkityksiä sekä saada heidän äänensä kuuluviin. Tavoitteena oli toteuttaa opinnäytetyö mahdollisimman asiakaslähtöisesti. Yhtenä mielenkiinnon kohteena oli selvittää toiminnan merkitystä kuntoutujan näkökulmasta.

Teoreettinen viitekehys opinnäytetyölle muodostui mielenterveydestä, elämänlaadusta, kuntoutumisen osa-alueista sekä yhteisöllisestä kuntoutuksesta. Sekä aihetta käsittelevä aiempi tutkimus että teoria-alueet tukivat saatuja tutkimustuloksia.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin puolistrukturoitujen teemahaastatteluiden avulla. Haastatteluihin valikoitui kymmenen vapaaehtoista Klubitalon jäsentä. Teemahaastattelut taltioitiin sekä videoimalla että nauhoittamalla. Analysointi toteutettiin teemoittamalla.

Tutkimustuloksia saatiin Klubitalon toimintaan osallistumisen merkityksistä. Tutkimustulosten perusteella voitiin todeta, että Klubitalon toiminnan merkitykset ovat moninaisia jäsenilleen. Oleellisimmiksi tutkimustuloksiksi nousi vertaistuki, arjen rytmittyminen, uusien taitojen oppiminen sekä linkittyminen uudelleen yhteiskuntaan Klubitalon toimintaan osallistumisen myötä.

**Avainsanat** Klubitalo, mielenterveys, elämänlaatu, yhteisöllinen kuntoutus, kuntoutuja

**Sivut** 54 s. + liitteet 6 s.

HÄMEENLINNA

Degree programme in Social Services  
Sosiopedagogical Education

**Author**

Essi Mikkola, Emmi Loisa  
and Karoliina Isosalo

**Year** 2012

**Subject of Bachelor's thesis**

The Importance of Activities at Lahti Club-  
house - from the Members' Perspective

---

ABSTRACT

This Bachelor's thesis was executed in collaboration with the Lahti Clubhouse. The purpose of this study was to examine the members' thoughts about the Lahti Clubhouse and its meaning in their lives. The thesis aimed to be as service user-oriented as possible and explore the various effects participation in the activities had in the members' lives. The aim was to make their voices heard and emphasize the perspective of a service user, i.e. a person recovering from mental health problems.

The theoretical framework for this Bachelor's thesis consisted of mental health, quality of life, various aspects of rehabilitation, and therapeutic communities. In addition, earlier research was used and it supported the research results.

The thesis was carried out as a qualitative study. The material was collected using half-structured thematic interviews. Ten voluntary members of the Lahti Clubhouse were selected as interviewees. The theme interviews were both audio and video recorded. The analysis was carried out by classifying the data into different themes.

The research results shed light on what it means to the members to be able to participate in the Clubhouse activities. The results indicated that it means different things to different people. The most essential gains of attending the Clubhouse activities were receiving peer support, getting rhythm to everyday life, learning new skills and integration back to the society.

**Keywords** The Clubhouse, mental health, quality of life, therapeutic community, service-user

**Pages** 54 p. + appendices 6 p.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	2
2.1	Opinnäytetyön tausta, tavoitteet ja tarkoitus .....	2
2.2	Laadullinen tutkimus työmenetelmänä .....	2
2.3	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä .....	3
3	KLUBITALOTOIMINTA.....	5
4	AIEMPI TUTKIMUS AIHEESTA .....	6
5	MITÄ MIELENTERVEYS ON? .....	7
5.1	Mielenterveys positiivisena voimavarana .....	8
5.2	Hyvä elämänhallintakyky edistää mielenterveyttä.....	8
5.3	Kun mielenterveys horjuu .....	9
6	ELÄMÄNLAATUA EDISTÄMÄSSÄ.....	12
6.1	Hyvä elämänlaatu ja sen osa-alueet .....	12
6.2	Elämänlaadun edistäminen.....	13
6.3	Laatu asiakastyössä .....	14
6.4	Sosiokulttuurinen innostaminen laadukkaan työn taustalla .....	16
7	YHTEISÖN MERKITYS YKSILÖLLE.....	17
7.1	Yhteisöllisen kuntoutuksen pääpiirteet .....	18
7.2	Vertaistuen merkitys kuntoutuksessa .....	20
7.3	Yhteisöllisen kuntoutuksen taustalla tasa-arvoisuus ja luottamuksellisuus .....	22
8	KUNTOUTUMINEN PÄÄMÄÄRÄNÄ .....	22
8.1	Kuntoutustarve .....	23
8.2	Työkyky .....	24
8.3	Elämänhallinta, koherenssi ja valtaistuminen osana kuntoutumista .....	24
8.4	Sosiaalisen tuen merkitys .....	26
9	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	26
9.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	27
9.2	Toiminnan kuvaus .....	27
9.3	Aineiston analysointi teemoittain.....	28
10	TUTKIMUSTULOKSET .....	29
10.1	Klubitalon päivien sisältö ja arjen rytmittyminen .....	29
10.2	Uusien taitojen oppiminen ja työkokemuksen kertyminen .....	30
10.3	Muiden ihmisten merkitys.....	32
10.4	Laatustandardit Klubitalon toiminnassa.....	34
10.5	Tulevaisuuden suunnitelmat.....	35

11 POHDINTA.....	35
11.1 Klubitalon toiminnan merkitys jäsenilleen .....	35
11.2 Muiden ihmisten merkitys Klubitalon toiminnassa .....	39
11.3 Uusien taitojen oppiminen Klubitalolla .....	41
11.4 Standardien merkitys ja näkyvyys arjessa.....	42
11.5 Tulevaisuuden näkymät.....	42
11.6 Vertailua aiempaan tutkimukseen .....	43
12 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	45
13 PROSESSIN ARVIONTIA .....	46
13.1 Ideoita jatkotutkimuksiin.....	46
13.2 Tutkimuksemme parannusehdotukset .....	48
13.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	48
13.4 Ryhmätyöskentely .....	50
LÄHTEET .....	52
Liite 1	Teemahaastattelun runko
Liite 2	Klubitalotoiminnan kansainväliset laatustandardit

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Lahden Klubitalo. Klubitalon toiminta koettiin mielekkääksi aiemmissa kontakteissa ja tästä syystä siihen haluttiin perehtyä lisää. Klubitalon puolelta toivottiin tutkimuksen käsittelevän myös laatustandardien merkitystä sekä näkyvyyttä. Mielenterveysongelmat ovat nyky-yhteiskunnan kasvava ongelma. Mielenterveysongelmien voidaan nähdä tuovan mukanaan paljon problematiikkaa, muun muassa työkyvyttömyyttä ja syrjäytyneisyyttä. Näin ollen tutkimuksen aihe voidaan nähdä merkityksellisenä. Lisäksi aihe on ajankohtainen Hämeenlinnassa toteutettavan mielenterveystyön kentällä, sillä kaupunkiin on perustettu uusi Klubitalo.

Klubitalotoiminta on kansainvälinen New Yorkista lähtöisin oleva yhteisöllisen kuntoutuksen malli. Se on käynnistynyt maailmalla vuonna 1948 ja Suomessa vuonna 1995. Lahden Klubitalo aloitti toimintansa vuonna 2001. Klubitalon toimintaa säätelevät klubitaloyhteisön keskuudessa hyväksytyt 36 laatustandardia (Liite 1.). Klubitalotoiminta perustuu työpäinnotteiseen päivään ja sen yhteisö muodostuu mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan jäsenyhteisöstä. Toiminnan pääpaino on yhteisöllisellä kuntoutuksella, jossa kaikki ovat tasa-arvoisessa asemassa. Työpäinnotteisen päivän lisäksi Klubitalo tarjoaa vertaistukea ja tunnetta yhteisöllisyydestä sekä tuettua työllistymistä ja koulutusta. (Klubitalotietoa, n.d.)

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa Lahden Klubitalon jäsenten näkemyksiä sen toiminnasta. Tutkimustehtävä oli selvittää millainen merkitys Lahden Klubitalon toiminnalla on jäsenilleen heidän itsensä kertomana. Tutkimuksen otanta kattoi kymmenen vapaaehtoista Klubitalon jäsentä. Haastatteluun valikoituneet jäsenet edustivat niin naisia kuin miehiä eri ikäryhmistä. Haastateltaviksi valittiin ainoastaan Klubitalon jäseniä, ei siis satunnaisia kävijöitä eikä työvalmentajia.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadulliseen tutkimukseen kuuluu aineiston ja analyysin tarkka kuvaus. Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään mahdollisimman pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti (Eskola & Suoranta 1998, 18.) Tutkimuksen teoreettinen viitekehys kattoi teoriaa koskien Klubitaloa, mielenterveyskuntoutujien sosiokulttuurista todellisuutta, yhteisön merkitystä yksilölle sekä kuntoutumisen osa-alueita. Tutkimus toteutettiin kolmena puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa on ideana kysyä itse haastateltavalta, mitä hän ajattelee esitetystä teemasta. (Eskola & Vastamäki 2011, 24 - 25.) Tutkimusta verrattiin myös toiseen alan tutkimukseen, joka tutki Lappeenrannan Klubitalon kuntoutujien osallisuuden kokemuksia, vertaistukea ja identiteetin muodostumista. Lisäksi tutkimuksessa käytettiin suoria lainauksia haastatteluista elävöittämässä tekstiä. Suorat lainaukset antavat kosketuspintaa lukijalle kuntoutujien todellisista lausunnoista ja näin ollen lisäävät tutkimuksen luotettavuutta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Nykypäivänä sosiaalialan ammattilaiset kohtaavat useilla eri sosiaalialan sektoreilla asiakkaita, joilla on mielenterveysongelmia. Mielenterveysongelmat eivät kategorisoidu ainoastaan mielenterveyspalveluihin, vaan niitä voi ilmetä muuallakin, hyvänä esimerkkinä vammais- ja vanhuspalvelut. Tärkeänä pidettiin paneutumista opinnäytetyössä mielenterveyskuntoutujiin arkeen ja todellisuuteen sekä siihen, mistä osa-alueista kuntoutuminen koostuu ja mikä merkitys yhteisöllä on osana kuntoutumista. Lahden Klubitalo oli ennestään tuttu, joten oli luontevaa jatkaa yhteistyötä tämän tahon kanssa. Tutkimuksen alkuvaiheessa hypoteesina eli tuloksen ennakkoolettamuksena oli vertaistuen suuri merkitys Klubitalolla käymiseen.

### 2.1 Opinnäytetyön tausta, tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä on kartoittaa, millainen merkitys Klubitalolla on jäsenillensä heidän itsensä kertomana. Ennen opinnäytetyöprojektin aloittamista keskusteltiin Klubitalon kanssa opinnäytetyön aiheesta. Esille nousi toive siitä, että tutkittaisiin myös laatustandardien näkyvyyttä Klubitalon toiminnassa. Tutkimuksen tarkoituksena on haastatella Lahden Klubitalon jäseniä ja kartoittaa sitä, minkälaisen merkityksen he kokevat Klubitalon toiminnalla olevan heidän elämäänsä. Tutkimuksen pohjalta Klubitalon toimintaa Lahdessa voidaan halutessa kehittää edelleen.

Lahden Klubitalolle ei ole aiemmin tehty sosiaalialan opinnäytetyötä, jossa olisi kartoitettu mielenterveyskuntoutujiin elämänlaadun kannalta merkityksellisiä asioita. Tavoitteena on saada kattava kokonaisuus kuntoutujiin kokemuksista Klubitalon toimintaa koskien. Tulosten pohjalta nousseiden epäkohtien ja kehitystarpeiden pohjalta Klubitalon henkilöstöllä on mahdollisuus kehittää toimintaansa entisestään. Vaikka aikaisempia tutkimuksia Lahden Klubitalon toiminnan merkityksen kartoittamisesta ei ollut tehty, oli yhdellä tutkijalla ennestään kokemusta sen toiminnasta. Näin ollen yhteistyön aloittaminen koettiin helpoksi tutussa ympäristössä.

Tutkimuksen tavoitteena on myös kasvattaa omaa tietämystä mielenterveystyöstä ja mielenterveyskuntoutujiin sosiokulttuurisesta todellisuudesta. Lisäksi tutkimus antaa Klubitalolle tietoa tämän hetkisen jäsenistön kokemuksista Klubitalon merkittävyydestä heidän elämäänsä. Opinnäytetyö antaa näkökulmaa mielenterveystyön kehittämiseen sekä voi toimia hyvänä pohjana tuleville jatkotutkimuksille.

### 2.2 Laadullinen tutkimus työmenetelmänä

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimus on aineiston ja analyysin kuvaus, eikä niinkään numeerinen tutkimus. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena. (Alasuutari 1994, 28 - 29.) Räsänen (2005, 91 - 92) kirjoittaa kvalitatiivisen datan olevan kvantitatiivista dataa rikkaampaa, sillä siitä voidaan saada irti monenlaisia tulkintoja, jotka heijastavat haastateltavien puhetta eri näkökulmista. Koska opinnäytetyön aihe tutkii Klubitalon jä-

senien kertomia merkityksiä heidän elämiinsä, laadullinen tutkimus koettiin luonnolliseksi valinnaksi, sillä tutkimuksen tavoitteena oli tutkia kohderyhmän mielipiteitä ja näkemyksiä, joita ei voi määrällisesti mitata, sillä jokaisen mielipide on merkityksellinen. Räsänen (2005, 92) toteaaakin määrällisen aineiston mahdollistavan ilmiökokonaisuuden tarkastelun vain esitetyn kysymyksen muodossa, jolloin se jää sisällöltään ohueksi. Ihmisen kokemukset ovat aina yksilöllisiä eikä niiden arvoa voida mitata niiden esiintymistiheydessä. Vaikka tutkimuksessa nousisikin vain yksi kokemus jostain tietystä merkityksestä, on se jo itsessään tärkeä. Tämän vuoksi loogisena tutkimusmenetelmänä voidaan pitää kvalitatiivista tutkimusta ja aineiston tarkkaa kuvaamista sekä sen analyysiä.

Kvalitatiiviseen tutkimukseen kuuluu, että tutkimuksessa keskitytään pienen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti. Tällöin määrä ei tarkoita laatua, vaan pikemminkin käsitteellistämisen kattavuus on ensisijaista. Tutkija pyrkii sijoittamaan tutkitavan ilmiön yhteiskunnallisiin yhteyksiin ja kuvaamaan ilmiötä mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti. (Eskola & Suoranta, 1998, 18.) Tämä oli myös pyrkimyksenä tässä tutkimuksessa haastateltaessa tarkoituksellisesti vain kymmentä Klubitalon jäsentä. Tavoitteena on peilata Klubitalon toimintaa mielenterveystyötä koskevaan teoriaan ja käsitteellistämään tutkimuksen tulokset mahdollisimman kattavasti.

### 2.3 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Aineistonkeruu suoritetaan tutkimuksessa havainnoinnin ja teemahaastatteluiden avulla. Aiheet mietitään etukäteen teemahaastatteluun, mutta kysymysten tarkkaan muotoon tai järjestykseen ei puututa. Teemahaastattelu mahdollistaa haastateltaville laajemmat mahdollisuudet omien tulkintojensa esittämiseen kuin esimerkiksi strukturoidut haastattelut. Kaikki haastatteluissa käyty keskustelut nauhoitetaan ja litteroidaan eli puhtaaksi kirjoitetaan tekstimuotoon.

Teemahaastattelu on yksinkertainen laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä. Teemahaastattelun ideana on kysyä haastateltavalta, mitä hän ajattelee itse esitetystä teemasta. Kyseessä on siis keskustelu, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja usein myös hänen ehdoillaan. Tutkijan tulee pyrkiä vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa etsimään vastaukset niihin asioihin, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. Tutkijan tärkein tehtävä haastateltaessa on olla vaikuttamatta omalla olemisellaan haastateltavan vastauksiin. Tästä syystä kysymysten esittäminen tulee olla mahdollisimman ilmeetöntä, jottei haastattelija johdattele vastauksia haluamaansa suuntaan. Teemahaastattelu on hyvä ja asiakaslähtöinen foorumi, jonka kautta asiakkailta on mahdollisuus saada oma ääni kuuluviin. (Eskola & Vastamäki 2001, 24 - 25.)

Haastatteluissa teema-alueet on etukäteen määrätty, mutta pääasiana ei ole käydä niitä strukturoidusti läpi järjestyksessä. Teemahaastattelulle tyypillistä onkin, että teemojen käsittelyn järjestys ja laajuus vaihtelevat erilaisissa tilanteissa, pääasia on, että kaikki teemat tulee käytyä läpi. (Eskola & Vastamäki 2001, 26 - 27.) Teemoja valitessa on hyvä asettua haastatelta-



van rooliin ja miettiä minkälaiset teemat ovat tärkeitä ja mitkä turhia. Tulee kuitenkin varoa omia ennakkoluulojaan, jottei haastattelusta muodostu liian johdatteleva. Yksi tapa valita teemat on teorian pohjalta, jolloin on tärkeä pitää mielessä tutkimusongelma, johon vastauksia etsitään. Teemahaastatteluun valmistautuessa on hyvä olla tiiviit muistiinpanot, joiden pohjalta keskustella. Monia sivuja pitkät ja liian tarkat kysymyslistat pahimmassa tapauksessa estävät avoimen ja luottamuksellisen keskustelutilanteen, johon juuri teemahaastattelun avulla pyritään. Tarkentavia kysymyksiä tulee kuitenkin miettiä etukäteen, mikäli jokin teema joutuu pättitilanteeseen eikä keskustelu lähde liikkeelle. Teoriapohjaiseen teemojen valintaan tutkimuksessa päädyttiin, sillä näin saavutetaan luotettavia tutkimustuloksia. (Eskola & Vastamäki 2001, 33 - 37.)

Haastatteluprosessin onnistumiseen vaikuttavat monet tekijät. Myös haastattelupaikalla on olennainen asema. Tulee miettiä suoritetaanko haastattelu julkisessa tilassa kuten haastateltavan työpaikalla vai vapaamuotoisemmassa paikassa, esimerkiksi kahvilassa. Tärkeätä tilaa valitessa on huomioida, että tilan tulee olla mahdollisimman rauhallinen, sillä teemahaastattelussa keskittyminen on avainasemassa luottamuksellisen aineiston kokoamisessa. Hyvä on huomioida myös se, että haastateltavan omalla kotikentällä tehdyllä haastattelulla on suurempi mahdollisuus onnistua, sillä tällöin paikka on jo entuudestaan tuttu ja turvallinen. (Eskola & Vastamäki 2001, 27 - 28.)

Kenttätö Klubitalon jäsenten omassa ympäristössä mahdollistaa luotettavan ja turvallisen ilmapiirin tutkimuksen tekoon, jolloin tutkimuksen tuloksesta tulee mahdollisimman luotettava. Tuttu ympäristö voi myös rohkaista haastateltavia puhumaan avoimemmin ja uskaltautua haastattelutilanteissa, verraten vieraassa ympäristössä tehtyyn haastatteluun. Tutkitavien henkilöiden eli Lahden Klubitalon mielenterveyskuntoutujien oma näkökulma pyritään saamaan selville. Tavoitteena on pitäytyä mahdollisimman objektiivisina, eli pyritään olemaan sekoittamatta omia uskomuksia, asenteita tai arvostuksia tutkimukseen. Tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi, ennako-olettamukset jätetään tietoisesti taka-alalle ja pyritään olemaan johdattelematta haastateltavia kertomaan vertaistuesta.

Ryhmämuotoisella teemahaastattelulla tavoitetaan hieman erityyppistä tietoa kuin yksilöhaastattelussa. (Eskola & Vastamäki 2001, 26 - 27.) Ryhmähaastatteluihin päädyttiin, sillä näin oletetaan saavan enemmän tutkimusaineistoa kasaan tämän menetelmän kautta, kuin yksilöhaastatteluiden avulla. Voidaan lisäksi olettaa, että yksilöhaastatteluissa ei nousisi yhtä paljon eri aihealueita esiin, kuin ryhmässä keskusteltaessa. Ryhmähaastattelun etuna voidaankin pitää sen herättävää vaikutusta: ryhmässä yhden haastateltavan mainitessa uuden merkityksen voivat muutkin halutessaan yhtyä mielipiteeseen. Luotettavassa ryhmässä keskusteltaessa haastateltavat saattavat rohkaistua puhumaan aroista asioistaan, joita eivät olisi yksin uskaltaneet kertoa. Ryhmäkeskustelun mahdollisuutena on myös aidon dialogisuuden onnistuminen, jolloin ryhmän eri kokemuksista voi syntyä uusi avartava näkökulma tarkasteltavaan teemaan. Turvallisuuden tunteen kokeminen on tärkeää haastatteluiden aikana. Tämän vuoksi ryh-

mähaastattelun koettiin olevan sopivin muoto haastatteluihin, jolloin kukaan ei joudu yksin huomionkeskipisteeksi.

Teemahaastattelussa käytettävällä kielellä on myös vaikutus prosessin onnistumiselle. Vapaamuotoisen haastattelutilanteen luomiseen auttaa avoin kuulumisten vaihtaminen sekä tutkijoiden ja aiheen esittely. Itse teemoihin ei tule heti ensimmäisenä tarttua, sillä luottamuksellisen ja turvallisen tilanteen luominen on tärkeää ennen toimeen ryhtymistä. Haastatteluun tulee valita kieli, joka on kaikille osapuolille tuttu ja neutraali. Turhia hienouksia ja sivistyssanoja on hyvä välttää, mikäli haastatellaan niin sanottuja tavallisia ihmisiä. (Eskola & Vastamäki 2001, 30 - 32.)

### 3 KLUBITALOTOIMINTA

Klubitalotoiminta on käynnistynyt maailmalla vuonna 1948 ja Suomessa vuonna 1995. Klubitalot ovat kansainvälisiä ja niitä on satoja ympäri maailmaa. Niiden toimintaa säätelevät Klubitaloyhteisön keskuudessa hyväksytyt 36 laatustandardia (Liite 2.). Liike on lähtenyt liikkeelle New Yorkista 1900-luvun puolella välissä, missä sen päätoimipiste edelleen on. Ensimmäinen klubitalo Suomeen perustettiin Tampereelle vuonna 1995 ja Lahdessa Klubitalo aloitti toimintansa vuonna 2001. Suomessa Klubitaloja on tällä hetkellä 24. (Klubitalotietoa, n.d.)

Klubitalotoiminta perustuu työpainotteiseen päivään ja sen yhteisö muodostuu mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan jäsenyhteisöstä. Klubitalokuntoutus perustuu mielenterveyskuntoutujien omista tarpeista lähtevään työpainotteiseen toimintaan ja vertaistukeen. Pääpaino on yhteisöllisellä kuntoutuksella, jossa kaikki, niin työntekijät kuin kuntoutujat, ovat tasa-arvoisessa asemassa suhteessa toisiinsa. Jäsenillä on oikeus osallistua kaikkeen Klubitaloa koskevaan toimintaan niin suunnitteluun, kehittämiseen, päätöksentekoon kuin toteuttamiseenkin. Klubitalolla on mahdollista opetella uusia taitoja ja vahvistaa aiemmin opittuja, joihin henkilökunta tarjoaa tukea ja ohjausta, kuitenkin tekemättä töitä jäsenten puolesta. (Klubitalotietoa, n.d.)

Klubitalo tarjoaa työpainotteisen päivän lisäksi vertaistukea ja tunnetta yhteisöllisyydestä ja näin ollen ehkäisee syrjäytymistä. Klubitalon tavoitteena on parantaa kuntoutujien elämänlaatua vähentäen sairaalahoidon ja lääkkeellisen hoidon tarvetta, sekä tukien paluuta takaisin työelämään. (Klubitalotietoa, n.d.) Toimintaan osallistuminen mahdollistaa uudelleen kytkeytymisen yhteiskuntaan kuntoutumisprosessin edetessä.

Klubitalon toiminta kattaa työpainotteisen päivän lisäksi siirtymätyöohjelman, tuetun työllistymisen sekä koulutuksen, yhteydenpitoa poissaoleviin jäseniin, vertaistukea sekä vapaa-ajan ohjelmaa. Siirtymätyöohjelman tarkoituksena on etsiä Klubitalon jäsenille osa-aikaista työtä työmarkkinoilta. Työstä maksetaan normaalia palkkaa ja siitä tehdään virallinen määräaikainen työsopimus työnantajan ja jäsenen välille. Työn tulee olla helposti opittavaa suoritustason työtä, jonka perehdytyksestä vastaa Klubitalon ohjaaja. Mahdolliset poissaolot paikkaa tarvittaessa Klubitalon ohjaaja. Siirtymätyöpaikkoja on usein rajallisesti, joten niitä on tar-

koitus kierrättää mahdollisimman monen jäsenen kesken. Osallistuminen siirtymätöihin mahdollistaa työkokemuksen karttumisen, tarjoaa lisänsioita sekä ennen kaikkea luo pohjaa itsetunnolle ja auttaa realisoimaan käsitystä omasta työkyvystään ja voimavaroistaan. (Klubitalotietoa, n.d.)

Klubitalo tarjoaa laadukasta mielenterveyspalvelua ja sen laadunvarmistajana toimivat kansainväliset laatustandardit. Klubitalojen kansainvälinen kattojärjestö ICCD (International Center for Clubhouse Development) perustettiin vuonna 1994 ja sen tarkoituksena on valvoa kansainvälisiä laatuosituksia, joita käydään läpi ja kehitetään jatkuvasti. ICCD tehtävänä on myös vastata laatusertifikaattien myöntämisestä sekä helpottaa uusien Klubitalojen perustamista ja toimintaa. (Klubitalotietoa, n.d.)

Kunnat vastaavat alueensa sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisestä ja voivat joko tuottaa itse näitä palveluja tai ostaa alihankintana, kuten esimerkiksi Klubitalolta. Kunnat ovat siis myös velvollisia arvioimaan tämän ostamansa palvelun laatua. Läänihallitukset taas arvioivat Klubitalojen laatua toimitiloja tarkastaessa ja luvan myöntämisvaiheessa. Kansainvälinen laatusertifikaatti ei ole pakollinen, eivätkä toiminnan rahoittajat sitä usein vaadi Suomessa. Sertifiointi on pitkä ja perusteellinen prosessi, jossa tarkastellaan perinpohjaisesti Klubitalon toimintaa ja sen laatua. Sertifiointiprosessi huipentuu sertifiointiin koulutettujen kansainvälisen kehittämiskeskuksen ICCD:n konsulttien vierailuun Klubitalolla. Edellä mainittua vierailua edeltää kuukausia kestävä monipuolinen ja perusteellinen itsearviointi. Itsearvioinnin pohjalta kirjoitetaan raportti, jossa tarkastellaan toiminnan vahvuuksia sekä kehittämistarpeita. (Hietala-Paalasmaa, Hujanen, Härkäpää & Reutet 2009, 32)

Lahden Klubitalon perusti Omaiset mielenterveystyön tukena Päijät-Hämeen yhdistys ry toukokuussa 2001. Lahden Klubitalo on laatusertifioitu, joten sen toiminta noudattaa kansainvälisiä laatustandardeja. Se on toiminut Mariankadulla Lahden keskustassa nykyisissä tiloissaan vuodesta 2006 lähtien. Keskeinen sijainti ja helpot kulkuyhteydet sanellaan jo laatustandardeissa (Liite 2.). (Historia, n.d.) Klubitalon jäseneksi voivat hakeutua henkilöt, joilla on tällä hetkellä tai on joskus ollut mielenterveysongelmia. Klubitalon jäsenyys on vapaaehtoinen, maksuton ja aikarajoitteeton. Poissaolot ja niiden pituus eivät vaikuta jäsenyyteen, vaan jäsen on aina tervetullut takaisin Klubitalolle. ( Klubitalotietoa n.d.)

#### 4 AIEMPI TUTKIMUS AIHEESTA

Paula Saleniuksen tekemässä pro gradu –tutkielmassa Jyväskylän yliopistoon vuonna 2009 tutkittiin Lappeenrannan Klubitalon jäsenten osallisuutta sekä vertaistuen ja toiminnallisuuden merkitystä kuntoutumiseen. Lisäksi edellä mainittujen teemojen rinnalle tutkimuksessa nousi kuntoutuji- en identiteetin uudelleenmuotoutuminen. Kyseessä on etnografinen tutkimus eli sosiaalisten ympäristöjen tutkimus. Tutkimus on toteutettu käyttäen osallistuvaa havainnointia ja puolistrukturoitua teemahaastattelua. Vaikka haastateltavat kuvaavat tutkimuksessa Klubitalon jäsenten paikkaa klubi yhteisön jäsenenä, kuvaavat he myös omaa paikkaansa osana hoito-

järjestelmää ja laajempaa yhteiskunnallista kehystä. Analyysi keskittyy jäsenten osallisuuden kokemuksiin. (Salenius 2009.)

Salenius (2009) haastatteli yksilöllisesti kaiken kaikkiaan 18 jäsentä, joista puolet oli naisia ja puolet miehiä. Jäsenten lisäksi hän haastatteli neljää työntekijää ja yhtä sosionomiopiskelijaa. Haastatteluista videoitiin kolme ja loput haastatteluista hän kirjoitti sanasta sanaan haastattelupuheen pohjalta ylös.

Salenius jakoi aineistonsa perusteella jäsenet kolmeen eri ryhmään: Ensimmäisen ryhmän hän nimesi ”Vene ilman airoja”, jäsenet, jotka tarvitsevat enemmän motivointia ja rohkaisua.” Toiseksi ryhmäksi hän nimesi ”Jäsenet, jotka ovat aktiivisia Klubitalon sisällä”. Ja kolmanneksi ryhmäksi hän nimesi ”Jäsenet, jotka kokevat Klubitalon ponnahduslautana yhteiskuntaan”. (Salenius 2009)

Ensimmäisen ryhmän jäsenet eli he, jotka tarvitsivat enemmän motivointia ja rohkaisua kertoivat, etteivät aina uskalla edes yrittää, koska he pelkäävät epäonnistumista. Lisäksi jäsenet kokivat, että mielenterveysongelmiin liittyy voimakkaita ennakoasenteita, joita on niin sairastuneella itsellään kuin myös hänen ympäristössään. Haastateltavat kokivat myös, että usko oman toiminnan vaikuttavuuteen lähtee tarpeeksi pienistä asioista aloittamalla. (Salenius 2009.)

Jäsenet, jotka olivat aktiivisia Klubitalon sisällä, kokivat, että Klubitalon toimintaan osallistumisella ei ole laajempaa vaikutusta yhteiskuntaan. Lisäksi yksi haastateltavista koki, että vaikka kaikki Klubitalon toimijat ovat samassa asemassa, on henkilökunta silti korkea-arvoisempaa. (Salenius 2009.)

Kolmanteen ryhmään kuuluvat haastateltavat kokivat, että he ovat oman elämänsä subjekteja. Heidän mielestään muutos lähtee heistä itsestään ja sitä kautta heidän tulee itse uskaltaa integroitua takaisin osaksi yhteiskuntaa. Haastateltavat nimesivät itsekin Klubitalon ponnahduslaudaksi takaisin yhteiskuntaan. Klubitalon toimintaan osallistuminen poistaa syrjäytymisen uhkaa, laajentaa sosiaalista verkostoa ja synnyttää uusia ystävyys-suhteita heidän mielestään. (Salenius 2009.)

Salenius (2009) kertoo tutkimuksensa perusteella jäsenten hyötyvän Klubitalon toiminnallisesta päivästä ja sen tuomista virikkeistä. Tätä kautta jäsenet kokevat tavoitteelliseksi olla ja toimia osana Klubitalon yhteisöä. Tutkimuksen johtopäätöksenä Salenius toteaa, ettei mielenterveysongelmia voida hoitaa pelkästään vertaistuellalla. Palveluiden tulee olla ajoitettuna oikein ja ammattilaisavun ohella vertaistuki tukee parhaalla mahdollisella tavalla kuntoutujaa.

## 5 MITÄ MIELENTERVEYS ON?

Mielenterveys-käsitettä pidetään usein synonyymina normaaliudelle. Normaalius ei ole kuitenkaan yksiselitteinen käsite, sillä se, miten käsitämmme psyykkisen normaaliuden, vaihtelee ajan, paikan ja kulttuuristen

seikkojen mukaan. Arvoissa, uskomuksissa ja käyttäytymistä koskevilla normeilla on paljon kulttuurisia eroja. Tästä syystä tietynlainen käyttäytyminen voidaan tulkita jossain kulttuurissa kielteiseksi, kun taas toisessa kulttuurissa tällaista käyttäytymistä saatetaan arvostaa ja pitää hyväksyttävänä. Kansainvälistymisen ja monikulttuurisuuden lisääntyessä mielenterveytyksessä tuleekin kiinnittää entistä enemmän huomiota kulttuurisiin eroihin ja pitäytyä varovaisuuteen, tehtäessä johtopäätöksiä eri kulttuuri-taustaisten ihmisten elämästä ja mielenterveyden tilasta. (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2009, 11 - 12.) Myös Klubitalotoiminta on suunnattu kaikille mielenterveyskuntoutujille, kuntoutujan historiasta ja kulttuuritaustasta riippumatta. Ensiarvoisen tärkeänä voidaankin pitää tasa-arvoisuuden toteutumista sekä erilaisuuden kunnioittamista asiakaskoh-taamisissa.

## 5.1 Mielenterveys positiivisena voimavarana

Mielenterveyttä on lääketieteellisessä ajattelussa lähestytty usein negatiivisuuden kautta, jolloin se on yhdistetty pikemminkin mielen sairauksiin kuin terveyteen (Vuori-Kemilä ym. 2009, 8). Mielenterveyshäiriöllä tarkoitetaan useimmiten käyttäytymismallia, joka tuottaa ihmiselle haittaa ja kärsimystä. Usein vaarana on työ- ja toimintakyvyn menettäminen, pahimmassa tapauksessa jopa itsemurha. Mielenterveyshäiriössä ei ole kyse vain voimakkaasta reagoinnista johonkin yksittäiseen vakavaan elämäntapahtumaan. Myöskään poikkeavaa poliittista kantaa tai uskonnollista käyttäytymistä ei pidetä mielenterveyshäiriönä. (Isometsä 1997, 228.)

Nykyään mielenterveyttä kuitenkin pyritään lähestymään puolestaan positiivisena voimavarana, joka nähdään sekä arvona ja elämässä tavoiteltavana asiana, että taitona ja kyvykkyytenä selviytyä elämästä. Tästä syystä ihmisen mielenterveyttä ja hyvinvointia ei voida käsitellä ja tarkastella irrallisena ihmisen elämänhistoriasta, elinympäristöstä ja elämäntilanteesta. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 9.)

Ihmisen biologisella perimällä ja fysiologialla on suuri merkitys mielen-terveyden rakentumiselle. Tästä syystä ihmistä on mahdoton jakaa psyykkiseen ja somaattiseen eli fyysiseen puoleen, vaan ihminen on jatkuvasti vuorovaikutuksessa ruumiinsa kanssa. Esimerkiksi alkuperältään psyykkiset ongelmat kuten, sisäiset ristiriidat ja pelot saattavat esiintyä täysin somaattisina oireina, esimerkiksi vatsa- ja iho-oireina. Myös joidenkin sairauksien, kuten skitsofrenian, on todettu välittyvän perinnöllisesti. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 12.)

## 5.2 Hyvä elämänhallintakyky edistää mielenterveyttä

Vuori-Kemilä ym. (2009, 12 - 13) painottaa, että elämänhallinnan kyky koostuu tyytyväisyydestä elämään sekä koetusta koherenssista eli eheyden tunteesta, joka koostuu kolmesta osatekijästä: ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja mielekkyydestä. Ymmärrettävyys kuvaa yksilön kykyä löytää loogisia asiayhteyksiä ympäristön tapahtumista ja siten ymmärtää maailmaa paremmin. Hallittavuudella tarkoitetaan yksilön kykyä vaikuttaa itse

tai muiden kautta ympärillä tapahtuviin asioihin. Mielekkyydellä taas viitataan yksilön pyrkimykseen etsiä ja löytää mieltä elämäänsä. Klubitalolla pyritään luomaan yhteisöllisen kuntoutuksen mukaisesti tasavertainen ja luottamuksellinen ilmapiiri, niin kuin myöhemmin luvussa 7 tullaan käsittelemään yhteisöllistä kuntoutusta. Näin ollen Klubitalotoiminnan voidaan nähdä luovan turvalliset puitteet myös koherenssin kokemiselle, sillä turvallinen yhteisö mahdollistaa kaikki edellä mainitut koherenssin osatekijät.

Psyykkisen itsesäätelyn eli sisäisen eheyden tavoittelun ja ymmärtämisen katsotaan hallitsevan kaikkia ihmiselle itselleen tärkeitä toimintoja. Tällä tarkoitetaan kaikkia niitä ajattelu-, tunne- ja toimintamalleja, joiden avulla ihminen muokkaa – sekä tietoisesti että tiedostamatta – sisäistä kokemusmaailmaa ja ulkoista toimintaansa, turvatakseen eheän minä kokemuksen ja itsehallinnan tunteen. Myönteisiä toiminnan keinoja ovat esimerkiksi peloista ja ahdistuksesta kertominen ja puhuminen. Vähemmän rakentavia keinoja taas ovat esimerkiksi muiden vähättely oman epävarmuuden siemtämiseksi. Myönteisemmän ajattelumallin omaksuminen onkin osa rakentavaa psyykkistä itsesäätelyä. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 13 - 14.)

### 5.3 Kun mielenterveys horjuu

Mielenterveystyössä kohdattavat asiakkaat ovat usein moniongelmaisia, heillä saattaa olla mielenterveysongelmien lisäksi moninaisia elämänhallinnallisia ongelmia muun muassa päihderippuvuutta ja taloudellisia ongelmia. Asiakkaiden kokemat haasteet voivat olla tiedollisia, käytännöllisiä, materiaalisia, fyysisiä, hengellisiä tai psyykkisiä. (Vuokila-Oikkonen & Läksy, 2010, 243.) Ongelmien kasaantuminen ja niiden monimuotoisuus ovat perusteita kohdata ja nähdä mielenterveyskuntoutuja aina kokonaisvaltaisesti, eikä pelkästään vain yksittäisen mielenterveysongelmansa, esimerkiksi masennuksen kautta. Ongelmien moninaisuus selittää myös hyvin moniammatillisen työn tärkeyttä, jolloin asiakas saa avukseen useamman eri ammattiryhmän tietämyksen ja osaamisen. Tärkeää onkin huomioida ihmisen voimavarat ja vahvuudet sen sijaan, että ihminen nähtäisiin ongelmiensa summana (Raunio 2006, 44).

Mielenterveyskuntoutujan kanssa työskenneltäessä konstruktiivinen lähestymistapa on hyödyllinen – työntekijä ymmärtää ihmisen liittävän uudet kokemukset vanhoihin kokemuksiinsa ja muodostaa niiden pohjalta omaa näkemystään, johon vaikuttavat myös ympäristö, toiset ihmiset ja kulttuuri. Ihmisten käsitykset ja heidän tietonsa eri ilmiöistä rakentuvat heidän välisissään vuorovaikutustilanteissa. Yhtä oikeaa totuutta ei ole vaan ne voidaan nähdä ihmisten yhdessä konstruoina totuuksina. Myös mielen-terveys voidaan nähdä rakentuvan ihmisen omien kokemusten ja jatkuvan ympäristön kanssa käytävän vuorovaikutuksen tuloksena. Vallitseva yhteiskunta sekä kulttuuri normeineen ja arvoineen vaikuttavat lisäksi ihmisten käsityksiin mielenterveydestä. (Vuokila-Oikkonen & Läksy, 2010, 245.) Olisi hyvä muistaa ottaa huomioon oman kulttuurin ja yhteiskunnan luomat ja asettamat arvot ja normit työskenneltäessä mielenterveysalalla. Meidän kulttuurimme poikkeaa monesta muusta nykypäivän kulttuurista, joten olisi hyvä sisäistää oman tapamme olevan vain yksi monista, ei yksi

ainoa oikea tapa. Samaa periaatetta voidaan soveltaa myös vuorovaikutustilanteissa – kukaan ei yksin ole mielipiteineen oikeassa, vaan kaikkien näkemykset ovat jo sinällään arvokkaita, ja siksi niitä on tasapuolisesti kuultava. Mielenterveyskuntoutuja voidaan kohdata myös kokemusasiantuntijana, oman tilanteensa parhaana asiantuntijana, jolla on omat näkökulmansa kerrottavana.

Vuokila-Oikkosen ja Läksyn (2010, 255) mukaan kriisin taustalla tai kriisiksi tulkittu oire voi olla myös mielenterveyttä heikentävä tekijä tai jopa mielenterveyden häiriö. Kriisin vaikutusta mielenterveyteen ei pidäkään ammatillisena unohtaa. Asiakkaiden kanssa työskentelyn aloittaessa tulisikin aina keskustella asiakkaan elämän historiassa vaikuttaneista kriiseistä. Tällaisina voidaan nähdä muun muassa avioero tai läheisen kuolema. Voidaankin pitää tärkeänä, että myös Klubitalon henkilökunnan olisi hyvä nähdä mielenterveyskuntoutujat kokonaisvaltaisesti voidakseen auttaa heitä edistymään kuntoutumisessaan. Problematiikka mielenterveysongelman takana saattaa olla laaja ja moninainen. Kokonaisvaltaisessa kuntoutumisessa kuntoutujan elämänhistorian huomioiminen kriiseineen onkin keskiössä.

Mielenterveysongelmien ilmeneminen järkyttää ihmistä aina, riippumatta siitä, ovatko muutokset tapahtuneet nopeasti tai hitaasti. Muutokset itsessä voi olla vaikeaa ymmärtää ja käsittää, päinvastoin ne useimmiten aiheuttavat ihmisessä hämmennystä. Sairastumiseen liittyy usein muutoksia niin ajattelussa, tunteissa kuin olossakin, tyypillisiä tunteita ovat ahdistus, pelokkuus ja epävarmuus. Myös oireiden alkamisen hahmottaminen saattaa tuottaa hankaluutta, mikäli ne ovat alkaneet asteittain. (Koskisu 2003, 57.) Oman olon tai mielialan muuttuminen voi olla vaikeaa itse tiedostaa. Tämän vuoksi ulkopuolisen on usein helpompi havaita ongelma ja herättää todellisuuteen. Kaiken kiireen keskellä ei välttämättä aina huomaa tarkkailla omaa jaksamistaan. Psykkisten oireiden alkaessa ihminen ei välttämättä ymmärrä sairastumistaan, vaan koettaa jatkaa elämäänsä tutun kaavan mukaan normaalisti. Tyypillistä on myös kieltää sairastuminen, sillä omaa pahaa oloa voi olla vaikea myöntää ja oppia ymmärtämään. (Koskisu 2003, 57 - 58.) Sairastumisen myöntäminen itselle saattaa olla vaikeaa, sillä ei haluta antaa periksi sille olettamukselle, että kaikki ei ole hyvin. Sairastuminen saattaa myös olla niin pelottavaa, ettei sitä haluta myöntää ja kohdata.

Laine, Hyväri ja Vuokila-Oikkonen (2010, 11 - 12) kuvaavat syrjäytymisen tarkoittavan sivuun joutumista sosiaalisista suhteista, vaikuttamisesta ja vallan käytöstä sekä mahdollisuudesta osallistua työhön, koulutukseen ja yhteisölliseen toimintaan. Ihmisten syrjäyttämällä taas tarkoitetaan sitä, ettei heidän mielipiteitään ja näkökantojaan kuunnella ja heidän kansalaisuutensa ja osallisuutensa voidaan kyseenalaistaa. Ihmiset syrjäytyvät usein vähitellen sivuun joutumalla tai selkeästi putoamalla keskeisistä elämänehdosta. Ihmisen asema syrjäytyneenä vahvistuu, kun huono-osainen asema yhteiskunnassa vakiintuu pitkäaikaiseksi olotilaksi.

Ulkopuolisuuden kokemus ja syrjäytyminen ovatkin sidoksissa toisiinsa Jantusen (2010, 86) mukaan. Mielenterveys muovautuu ihmisten välisissä

vuorovaikutussuhteissa. Mielenterveyden horjuessa sosiaalinen pääoma heikkenee ihmissuhteiden vaikeutuessa. Mielenterveysongelmaiset saattavat helposti kokea itsensä ulkopuoliseksi sosiaalisissa suhteissaan, ja ympäristö vielä vahvistaa näitä tuntemuksia ennestään. Sairastuneen sisäinen kokemusmaailma ja ympäristön yhteisvaikutus yhdessä aiheuttavat vetäytymistä ja syrjäytymistä. Juuri edellä mainituista syistä Klubitalomallin kaltainen toiminta voidaan nähdä ensiarvoisen tärkeänä osana maassamme tehtyä mielenterveystyötä. Klubitalotoiminnan tarkoituksena on tarjota matalankynnyksen avohoitoa, jonne jokaisen on helppo hakeutua. Hyvärin ja Nylundin (2010, 29) mukaan syrjäytymiseen liittyy uhka sosiaalisten suhteiden heikkenemiseen ja jopa katkeamiseen. Yhteisöllisyyden kokemus, vaikkakin muiden syrjäytyneiden parissa, tuottaa hyvinvointia ja edistää terveyttä päivittäisen kohtaamisen ja vuorovaikutuksen tuomana. Tällainen toiminta voidaan nähdä ehkäisevän ja korjaavan syrjäytymistä. Klubitalotoiminnan voidaankin nähdä edustavan syrjäytymistä ehkäisevää yhteisöllistä toimintaa, sillä toimintaan osallistuessaan ihminen kohtaa muita ihmisiä ja on heidän kanssaan vuorovaikutuksessa.

Aina yhteisöllisyys ei palvele syrjäytyneiden integroitumista takaisin yhteiskuntaan. Hyväri ja Nylund (2010, 41 - 42) toteavat, että syrjäytyneiden yhteisöt saattavat toimiessaan edistää entisestään ryhmänjäsenten syrjäytymistä muusta yhteiskunnasta, mikäli he toimivat vain omassa pienessä ja suljetussa yhteisössään. Oleellista olisivat yhteisöä ylläpitävän tahon, esimerkiksi järjestön, hyvät ja monipuoliset yhteydet mahdollisiin paikallisiin yhteistyökumppaneihin. Näyttäisi siltä, että mikäli syrjäytyneiden yhteisöllä ei ole kunnollisia kontakteja ulkopuoliseen yhteiskuntaan, vahvistuu heidän stigmansa syrjäytyneenä. Tällaisen leimautumisen ei voida nähdä edistävän kuntoutumista kohti aktiivista ja osallistuvaa kansalaisuutta.

Hyväri ja Nylund (2010, 41) kuvaavat Hännisen, Karjalaisen ja Lahden (2005) näkemystä syrjäytymisen voittamisesta. Ensiaskel kohti syrjäytymisen voittamista on henkilön pääseminen osaksi yhteisöä, jossa hänestä välitetään ja hänen asioistaan ollaan kiinnostuneita. Suomessa tällaisia välittäviä yhteisöjä organisoivat tahot ovat perinteisesti olleet järjestöjä ja kolmannen sektorin toimijoita. Niiden tehtävänä on tarjota sosiaalisia kiinnikkeitä ja yhteisöllisyyttä syrjäytymisuhassa oleville ihmisryhmille. Tärkeää on myös huomata syrjäytyneiden olevan vaarassa syrjäytyä myös heille suunnatuista palveluista. Myös mielenterveysongelmaisten syrjäytymisriski vaikuttaisi olevan suuri, jolloin olisi ensiarvoisen tärkeää, että he löytäisivät avun piiriin ja pääsisivät mukaan yhteisölliseen toimintaan. Yhteisöllisyyden kokemuksen myötä mielenterveyskuntoutuja saisi merkitystä ja sisältöä elämäänsä, joka taas olisi kuntouttavaa toimintaa.

Hyväri ja Nylund (2010, 41) kuvaavat, kuinka syrjäytymistä kokeneiden ihmisten saattaa olla haasteellista löytää ja tunnistaa omia voimavarojaan ja luottaa omiin kykyihinsä. Tällöin on erityisen tärkeää, etteivät työntekijät tee kuntoutujan puolesta liikaa pyrkiessään auttamaan ja tukemaan, sillä silloin heidän toimintansa ei enää ole kuntouttavaa vaan päinvastoin kuntoutujan omaa aktiivisuutta estävää työtä.



Koskisu (2003, 120 - 121) kuvaa, kuinka kuntoutujalle voi olla haastavaa turvautua lähipiiriinsä ja myöntää kasvava avun- ja tuen tarpeensa muille. Tällöin perheen sisäiset totut roolit ja työnjaot saattavat muuttua, mikä taas saattaa aiheuttaa kuntoutujalle syyllisyyttä. Myös läheisyyden tarve ja sen olemassaolon myöntäminen voi olla kuntoutujalle vaikeaa. Kun ei hyväksy uutta, muuttunutta ja sairastunutta itseään, voi olla vaikea uskoa, että läheiset haluavat silti olla lähellä. Läheisille taas kuntoutujan vetäytyväisyys ja eristäytyneisyys saattaa olla vaikeaa hyväksyä ja hekin saattavat kokea jääneensä yksin läheisen sairastumisen mukanaan tuomien ongelmien kanssa. Kuntoutujan suhde omaan vanhemmuuteensa on myös muutoksessa sairastumisen myötä. Oma jaksaminen on vähissä, mutta huoli lapsista on kuitenkin samanaikaista. Omasta huonosta olostsa voi olla vaikeaa kertoa lapsille ilman, että lapset kokisivat syyllisyyttä vanhemman sairaudesta. (Koskisu 2003, 121.) Kuntoutujan tarve ja kyky kertoa omasta olostaan vaikuttaisi olevan haasteellista. Näyttäisi siltä, että kuntoutuja tarvitsee ammattilaisilta apua juuri vuorovaikutuksen tukemiseen läheistensä kanssa.

Ihmisen mielenterveyden horjuessa ja sairauden ensioireiden puhkeamisesta ja avun piiriin hakeutumisesta lähtien olisi tärkeää toimia leimautumista ja siitä seuraavaa syrjäytymistä vastaan. Ihmisille on tärkeää, ettei heitä sairastumisensa johdosta irroteta omasta ympäristöstään ja hoito voisi mahdollisuuksien mukaan tapahtua kotoa käsin. Normaaliuden tunnetta eli ihmisen omien tärkeiden asioiden, kuten ystävyssuhteiden säilymistä tulee vahvistaa ja tukea sairaudesta huolimatta. (Vuokila-Oikonen & Lämsä 2010, 260). Mielenterveysongelmien puhkeaminen ja sairastuminen eivät saisi olla syitä irrottaa ihmistä omasta tutusta arjestaan ja lähipiiristään. Tärkeämpänä voidaankin pitää omaisten tuen säilyttämisen lisäksi ammattilaisten avun ja vertaistuen lisääminen osaksi kuntoutumisprosessia. Tuttu ja turvallinen arki kotona saattaa päinvastoin tukea kuntoutumista verrattuna vieraaseen laitospaikkaan.

## 6 ELÄMÄNLAATUA EDISTÄMÄSSÄ

Mielenterveystyötä tekevän ammattilaisen tulee sisäistää ja pitää mielessään kuva laadukkaasta mielenterveystyöstä sisältöineen. Tällöin asiakas saa mahdollisimman hyvää palvelua ja työntekijä tietää tekevänsä työnsä hyvin. Kriisissä tai vaikeassa elämäntilanteessa olevaa ihmistä tulee osata lähestyä ammattitaidolla huomioiden asiakas kokonaisuutena.

### 6.1 Hyvä elämänlaatu ja sen osa-alueet

Ihmisen käyttäytymistä ja sen takana olevia motiiveja tarkastellaan usein Maslowin tarvehierarkisen mallin mukaan. (Järviskoski ym. 2005, 142) Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee ulkoisten fyysisten tekijöiden lisäksi sisäistä motivaatiota kuntoutuessaan sairaudestaan. Tämän vuoksi Maslowin (2003) mallin (Kuvio 1.) tarkasteleminen onkin tärkeää, jotta voidaan ymmärtää milloin ihminen on psyykkisesti siinä pisteessä, että hänen kuntoutumisensa voi alkaa. Maslowin tarvehierarkian mukaan ihminen pyrkii tyydyttämään tarpeitaan tietynlaista logiikkaa noudattaen. Tarpeiden täyt-

tämisjärjestys lähtee fyysisistä tekijöistä, kuten ravinnosta ja terveydestä. Vasta näiden olennaisimpien perustarpeiden täytyttyä ihminen pystyy täyttämään muita tarpeita kuten esimerkiksi seuran tarpeen ja tiedon janon. Tarvehierarkiassa olennaisinta on sen kulkujärjestys, jonka mukaan niin sanottuja ylempiä tarpeita ei voi tavoitella, ennen kuin alimmat perustavanlaatuiset tarpeet on tyydytetty. ( Leino 2006, 205.)

Myös Raunion (2000, 141) mukaan syrjäytyminen voidaan nähdä elämän ongelmien kasautumisen myötä syveneväksi huono-osaisuudeksi, jonka ytimessä on useimmiten aineellinen köyhyys. Aineelliseen köyhyyteen puuttuminen ei kuitenkaan poista syrjäytymisen ongelmaa, vaan tarvitaan myös elämänhallinnallisia taitoja vahvistavaa toimintaa. Voitaisiin tulkita, että pelkkä taloudellisen tilanteen turvaaminen ei yksinään riitä takaamaan syrjäytymisen voittamista.



Kuvio 1. Maslowin tarvehierarkia.

## 6.2 Elämänlaadun edistäminen

Jantunen (2010, 85 - 86) kuvaa sosiaalisen pääoman tarkoittavan sitä, kun ihminen toimii yhteisössään luotettuna jäsenenä ja hän on vuorovaikutuksessa yhteisön muiden jäsenten kanssa. Jantunen kuvaa Terveys 2000-tutkimuksen (Aromaa & Koskinen, 2002) tulosta, jonka mukaan ihmiset kokevat oman terveytensä sitä paremmaksi, mitä enemmän heillä on sosiaalista pääomaa, eli mitä enemmän he kokevat osallisuutta, luottamusta ja sosiaalista tukea. Vaikuttaisi siltä, että mikäli kuntoutuja ei saa täytettyä edellä mainittuja tarpeita, voi se olla mielenterveyttä heikentävä tekijä. Näin ollen voitaisiin nähdä sosiaalisten suhteiden olevan keskiössä elämänlaadun edistämisessä. Kuntoutumisessa olisikin hyvä panostaa kuntoutujan sosiaalisen verkoston ylläpitämiseen ja uudelleen luomiseen. Jotta mielenterveyskuntoutujan lähipiiri jaksaisi tukea sairastunutta läheistään, olisi heillekin tarjottava ammattilaisten apua ja tukea. Tärkeänä voidaan

pitää, että läheisille annetaan riittävästi tietoa mielenterveyden ongelmista ja niihin liittyvästä arjen problematiikasta.

Outinen ym. (1994, 28 - 31) painottaa, että sosiaalisella tuella on keskeinen asema yksilön hyvinvoinnissa ja elämänhallinnassa. Sosiaalinen tuki ymmärretään sekä yksilön sosiaalisina verkostoina että sitä kautta saamana tukena. Sosiaalinen tuki voi olla aineellista, toiminnallista, henkistä, tiedollista ja emotionaalista. Kattava sosiaalinen tuki on tie vahvaan elämänhallintakykyyn, jossa ihmisellä on hyvä itsetunto ja vahvuus kohdata sekä selvittää elämän mukana tuomista kriisitilanteista. Tärkeinä elämänhallintakeinoina pidetään tarvittaessa kykyä muuttaa ja hallita ulkoista tilannetta, sekä oman asennoitumisen muuttamista ja oman tilan lievittämistä.

Mielenterveysongelma koskettaa koko perhettä ja vaikuttaa sen sisäisiin vuorovaikutussuhteisiin. Läheisen sairastuminen on aina kriisi myös perheelle ja muulle lähiverkostolle. Kuntoutuja on usein vaikeaa löytää keinoja kertoa omasta olostaan ja voinnistaan, kun hän ei ole siitä itsekään täysin tietoinen. Sairastumisvaiheessa on yleistä salailla ja vähätellä omaa henkistä pahoinvointia ja oireilua. Sairastunut ihminen saattaa sulkea itsensä ulos perheestään, koska ei enää jaksa tai kykene toimimaan kuten ennen. Kuntoutuja voi kokea tällaisen sulkeutumisen raskaana, koska kuitenkin samanaikaisesti kaipaa läheistensä tukea, vaikka sitä onkin vaikea ottaa vastaan. (Koskisu 2003, 119 - 120.)

Mielenterveysongelmaisen perhesuhteet näyttäisivät olevan hyvin monimutkaisia, sillä perheessä ei osata välttämättä toimia haastavissa tilanteissa oikein. Aihe on arka käsiteltäväksi ja sairastuneen pois vetäytyminen hankaloittaa edelleen perheen sisäistä vuorovaikutusta. Omaisten rooli on kuitenkin hyvin tärkeä kuntoutumisessa, mikä olisi hyvä ottaa huomioon kaikkialla mielenterveystyönsektoreilla työskennellessä. Tärkeänä voidaan pitää keinojen löytämistä siihen, miten omaiset saataisiin tiiviimmin osallistumaan läheisensä kuntoutumisprosessiin. Omaiset voidaan nähdä merkittävänä voimavarana ja näin ollen tärkeänä kuntoutumista edistävänä ja elämänlaatua parantavana tekijänä ammattiavun ja vertaistuen lisäksi. Kuntoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ja yhteisön merkitystä kuntoutuksessa käsitellään myöhemmin luvuissa 8 ja 7.

### 6.3 Laatu asiakastyössä

Sosiaali- ja terveydenalan palvelujen laatua määrittävät monet lainalaisuudet. Laissa potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992) lain 2. luvun 3 § painotetaan, että potilaalla on oikeus laadultaan hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon. Hänen hoitonsa on järjestettävä ja häntä on kohdeltava siten, ettei hänen ihmisarvoaan loukata ja hänen vakaumustaan ja hänen yksityisyyttään kunnioitetaan. Sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisilta, kuten myös Klubitalon henkilökunnalta odotetaan siis kehittyntä ammattitaitoa kohdata asiakkaat tasa-arvoisina taustoista ja historiasta riippumatta.

Sosiaalihuollon periaatekomitean vuonna 1971 esittämien periaatteiden mukaan sosiaalihuollossa työn painopiste tulisi olla palveluhenkisyys, normaaliuteen pyrkimyksellä, valinnan vapaudella, luottamuksellisuudella-

la, ennaltaehkäisevällä työotteella ja omatoimisuuden edistämällä. Pääperiaate sosiaalihuollossa on yksilön intimitettisuojaan kunnioittaminen ja oman tahdon arvostaminen mahdollisimman pitkälle. (Outinen ym. 1994, 26.) Luottamuksellisuuden luominen on perustava lähtökohta hyvän asiakassuhteen syntymiselle. Hyvään luottamussuhteen syntymiseen tarvitaan ennen kaikkea ammattitaitoa ja kykenevyyttä aitoon haluun tarjota mahdollisimman laadukasta palvelua. Luottamuksellisessa asiakassuhteessa asiakkaalle annetaan tarvittava määrä tukea, mutta myös tilaa kehittyä oman elämänsä subjektiksi. Tästä syystä asiakkaalle vastuuden ja valinnan vapauden tarjoaminen on erityisen tärkeää. Voidaankin nähdä, että asiakkaan osallistaminen oman elämänsä päätöksentekoon edistää itsenäisyyttä ja omatoimisuutta.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla on monia erilaisia tapoja ja mahdollisuuksia tukea asiakkaansa elämänhallintakykyä. Keskiössä on asiakkaan hyvinvoinnin lisääminen ja ylläpitäminen. Keinoina hyvinvoinnin lisäämiseen ovat esimerkiksi ohjaaminen erilaisiin tukiverkostoihin, tukeminen kriisitilanteissa sekä omaisten auttaminen. (Outinen ym. 1994, 31.) Työtä tekeviltä ammattilaisilta odotetaan ammattitaitoa moniammatilliseen verkostotyöhön sekä tarvittavaan palveluohjaukseen.

Asiakastyön laatuun suhtautuminen ja siihen vaikuttamisen keinot ovat sidoksissa aikaan ja olosuhteisiin. Laatu onkin siis hyvin moniulotteinen käsite, joka on määritelty eri aikakausina ja eri tilanteissa monin eri tavoin. Nykymaailmassa palveluita hankkiva asiakas on yhä vaativampi siitä, että hänen äänensä kuullaan. Nykymaailmassa asiakas ei ole enää kuuliainen alamainen, joka vastaanottaa minkälaisia palveluja tahansa. (Outinen, Holma & Lempinen 1994, 9 - 11.) Asiakaslähtöinen työ ja kuuleminen ovat siis keskiössä laadukkaan palvelun tarkastelemisessa. Jotta asiakastyö olisi laadukasta, sosiaalialan ammattilaisten tulisi ottaa asiakkaan omat näkökulmat ja mielipiteet huomioon heti yhteistyön alkuvaiheessa ja näin ollen katsoa tilannetta kokonaisvaltaisesti ja ulkopuolisin silmin.

Laatutyöskentelyn päätavoitteena on parantaa työyhteisön toiminnan ja tuottamien palveluiden laatua. Työntekijöiden moniammatillisella yhteistyöllä onkin pääpaino laatutyöskentelyssä. Moniammatillisessa työyhteisössä tärkeintä on laatua tarkasteltaessa oman näkökulmansa tiedostaminen. Laatu merkitsee eri asioita erilaisista näkökulmista. Onkin erityisen tärkeää, että eri alojen ammattilaiset antavat konkreettisen tulkinnan siitä, mitä laatu heidän näkökulmistaan on. Hyvän laadun osatekijöitä ovat muun muassa korkea ammatillinen osaaminen, resurssien käytön tehokkuus, asiakkaan tyytyväisyys ja positiivinen vaikutus terveyteen. (Outinen ym. 1994, 12 - 15.) Sosiaalialan erityisosaamisena voidaankin pitää asiakaslähtöisyyttä sekä asiakkaan itsensä vastuuttamista oman kuntoutumisen edistäjänä. Moniammatillisessa työryhmässä tulisikin huomioida jokaisen eri ammattialan erityisosaamisalueet ja vahvuudet, jotta asiakkaille voitaisiin tarjota mahdollisimman laadukasta työtä ja monipuolisia palveluita. Erityisesti mielenterveyspalvelutarjonnan tulisi kattaa monipuolisesti erilaisia palveluja, joista asiakas voi itse valita, mitä eri kuntoutumisen vaiheissaan tarvitsee ja haluaa hyödyntää.

Moniammatillisessa yhteistyössä korostuvat asiakaslähtöisyys sekä eri näkökulmien ja tiedon kokoaminen yhteen. Moniammatillisessa yhteistyössä organisaatioiden, yhteisöiden ja niissä toimivien työntekijöiden roolien rajoja sovitusti ylitetään ja rikotaan. Asiantuntijoiden kesken tehdään vuorovaikutustietoista yhteistyötä verkostot huomioiden, pyrkimyksenä välttää päällekkäistä työtä sekä ymmärtää asiakas kokonaisuutena. (Isoherranen 2005, 14.) Moniammatillisessa mielenterveystyössä eri ammattiryhmiä edustavat muun muassa lääkärit, sairaanhoitajat, sosionomit, sosiaalityöntekijät. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että moniammatilliseen tiimiin kuuluvat ammattilaisten lisäksi myös itse asiakas ja hänen määrittämänsä tärkeät läheiset.

Dialogisuudella eli avoimella vuoropuhelulla onkin korostunut asema moniammatillisessa työryhmässä, sillä yhtä oikeaa näkemystä asioista ei ole, vaan kaikkien näkökulmat ovat tärkeitä ja otettava huomioon. (Vuokila-Oikkonen & Läksy 2010, 245 - 246.) On tärkeää antaa mielenterveyskuntoutujan itse määrittää, keitä läheisiään hän kutsuu mukaan työskentelyyn. On tärkeää myös muistaa, että asiakkaita ovat varsinaisen palvelun käyttäjän lisäksi myös muut hyödynsaajat kuten omaiset, työnantaja ja laajemmin katsottuna koko yhteiskunta.

Nykyaikaisessa palvelujärjestelmässä tulisi tukea asiakkaan subjektiutta eli yksilöllisyyttä. Lisäksi on muistettava, että asiakkaan näkökulmat ja mielipiteet ovat yhtä tärkeitä ja huomioonotettavia kuin häntä auttavien asiantuntijoidenkin. Outinen ym. (1994, 20 - 21) painottaakin, että sosiaalialalla laatutyöskentelyn keskiössä on asiakas. Asiakas ei ole passiivinen palvelujen kohteena oleva objekti, vaan päätösvaltainen omaa elämäänsä ohjaava subjekti. Työntekijän ja asiakkaan suhteen tulisi olla asiakkaan itsensä hallitsema ja häntä motivoiva muuttumisprosessi, jossa työntekijä on vain hänen apunaan ja tukenaan. Myös Klubitalon työvalmentajien työskentelyssä keskiössä nähdäänkin juuri tukeva ja ohjaava rooli, eikä niinkään puolesta tekevä.

#### 6.4 Sosiokulttuurinen innostaminen laadukkaan työn taustalla

Kurki (2000) kuvailee Merinon (1997) näkemystä innostamisesta ja sen kahdesta päätavoitteesta. Ensimmäisessä päätavoitteessa herätetään henkiin elämää, siellä missä sitä ei ole ja luodaan oma-aloitteisuutta ja vastuuntuntoa. Toinen tavoite on tukea ja saada liikkeelle yksilöiden jo olemassa olevia kykyjä. Sosiokulttuurisen innostamisen teoria on tutkimuksen kannalta keskeinen, sillä sen perusperiaatteiden voidaan nähdä vaikuttavan myös Klubitalon arjen toiminnassa.

Yksilöä pyritään sosiokulttuurisen innostamisen avulla motivoimaan, herättelemään ja vahvistamaan omia kykyjään. Yksilö itse on muutoksen ensisijainen toimija, mikä vaatii yksilöltä oma-aloitteisuutta. Vuorovaikutukseen ja ryhmän työskentelyyn osallistuminen nähdään keskiössä sosiokulttuurisessa innostamisessa. Lisäksi yksilön vapautta ja oma-aloitteisuutta tuetaan niin yksilöllisellä kuin ryhmätasollakin. Toivottuna nähdään yksilöiden itsenäinen omien ratkaisumallien aktiivinen kehittäminen. (Kurki 2000, 24 - 26.) Klubitalon työvalmentajat tarjoavat ohjausta ja tukea työ-

tehtäviin, mutta eivät anna valmiita ratkaisumalleja ongelmatilanteisiin. Näin ollen Klubitalon työote voidaan nähdä tukevan kuntoutujan itsenäistä omien ratkaisumallien löytämistä.

Innostaminen saa aikaan hermistymistä ja edesauttaa itsetoteutuksen prosessia. Sosiaalinen kanssakäyminen ja ihmisten vuorovaikutuksen lisääminen ovat keinoja, joilla pyritään parantamaan ihmisten elämänlaatua. Innostamisprosessin myötä ihmiset kasvavat aktiivisiksi toimijoiksi yhteisössään. Innostamisessa tuetaan yksilöä toimimaan yhdessä yhteisön kanssa, jolloin tuetaan kulttuurillista luovuutta ja moniarvoisuutta. (Kurki 2000, 19 - 23.) Myös Klubitalotoiminta tarjoaa työpainotteisen päivän lisäksi myös erilaista kulttuurista ja yhteisöllistä toimintaa vapaa-ajalle sekä Klubitalon ulkopuolelle, kuten erilaisia retkiä.

## 7 YHTEISÖN MERKITYS YKSILÖLLE

Yhteisöllä on suuri merkitys yksilön hyvinvoinnille ja hyvälle elämänlaadulle. Yksi tärkeimmistä voimavaroista yksilölle on yhteisöön kuuluminen. Vain ryhmässä, yhteisössä tai yhteiskunnassa yksilö voi kokea itsensä voimakkaaksi ja kyvykkääksi toimimaan yksilöllisesti mielekkäällä tavalla. Yhteisöllisyyden syntyminen edellyttää, että yhteisössä vietetään aikaa yhdessä, vaikkei se aina olisikaan näkyvää ja kuuluvaa yhteistyötä. Erityisen tärkeä onkin niin sanottu äänetön yhteisön henki ja ilmapiiri. Hyvä yhteishenki voi kehittyä vain tuttavallisessa ja turvallisessa yhteisössä, jossa jäsenet arvostavat ja kunnioittavat toisiaan sekä tarjoavat tarvittaessa apua ja tukea muille yhteisön jäsenille. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 21.)

Vertaisyhteisöissä, kuten Klubitalolla, turvallisen ja sallivan ilmapiirin syntyminen on helpompaa verraten tavalliseen työyhteisöön, jossa keskiössä useimmiten on työn suorittaminen sekä tuloskeskeinen ajattelu. Vertaisyhteisössä kaikki ovat samalla viivalla, jolloin uskallus tarttua uusiin haasteisiin ja itsensä toteuttamiseen kasvaa. Epäonnistumiset salliva ja uuteen yritykseen kannustava yhteisön voidaan nähdä toimivan voimavaroja kasvattavana tekijänä ja näin ollen edistävän mielenterveyttä.

Hienosti toimivan yhteisön jäseniltä vaaditaan tunneälyä ja sosiaalista taitoja. Yhteisön sisällä kuohuvien tunteiden käsittely on tärkeää, sillä pahimmassa tapauksessa käsittelemättömien tunteiden paisuminen voi johtaa välinpitämättömyyteen ja epäaitoihin kohtaamisiin yhteisössä. Tunteiden käsittely luo pohjaa yhteisön toimintaan sitoutumiseen ja tätä myöden luottamuksellisen suhteen syntymiseen. Itsereflektiotaito omien tunteiden käsittelyssä on myös tärkeä osa yhteisön vuorovaikutuksen kehittymisessä. Omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen vahvistaa lisäksi yksilön itsetuntemuksen taitoa. Olennaista on myös sosiaalinen älykkyys, joka ilmenee taitona ohjata omaa käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa, ottaa toiset yhteisön jäsenet huomioon, kehittää ja muuttaa vuorovaikutustaitoja sekä toimia positiivisesti vastuullisella tavalla niin yksilönä kuin yhdessä ryhmän kanssa. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 24 - 27.)

## 7.1 Yhteisöllisen kuntoutuksen pääpiirteet

Murron (1997, 29) mukaan yhteisöllisyys luo ihmisten välillä läheisyyttä ja välitöntä kommunikaatiota. Yhteisö on monille sosiaalialan asiakkaille tärkeä rikkaus. Monet heistä ovat tulleet hylätyiksi tai kokeneet jääneensä ulkopuolisiksi yhteiskunnasta ja sen yhteisöistä. Yhteisö ottaa kontaktia jäseniinsä ja puuttuu tarvittaessa jäsentensä asioihin, mikä on tärkeä rikkaus myös mielenterveyskuntoutujien arjen osana. Yhteisössä pyritään kohtaamaan ongelmat ja todellisuus, sillä yhteisön tarkoitus on edustaa mahdollisimman normaalia yhteiskuntaa ja elämää.

Murto (1997) käyttää termiä yhteisöhoito, jolla tarkoitetaan yhteisön tietoista käyttäytymistä hoidollisten, kasvatuksellisten ja kuntoutuksellisten tavoitteiden toteuttamiseen. Koska tämä tutkimus on sosiaalialan eikä terveydenhoitoalan opinnäytetyö, käytetään jatkossa tutkimuksessa termiä yhteisöllinen kuntoutus yhteisöhoidon sijaan. Yhteisöllisessä kuntoutuksessa turvallisten puitteiden luominen on keskiössä. Turvallisten puitteiden toteutumiseen vaikuttavatkin monet asiat kuten, tilat, sisustus, ihmisten käyttäytyminen ja keskinäiset suhteet. On tärkeää, että jokainen kokee tulleen arvostetuksi ja kuulluksi yhteisön jäsenenä. Yhteisöllisessä kuntoutuksessa myös tiedonkululla on keskeinen merkitys. Tiedon kertomatta jättämisestä voi seurata usein ongelmia, esimerkiksi väärinymmärryksiä ja huhupuheita. Tiedon jakaminen ja asioista avoimesti keskusteleminen edistävät luottavaista ilmapiiriä, missä jokainen yhteisön jäsen voi jakaa omat näkökulmansa. Vapaa tiedon kulku vähentää turhaa spekulointia ja aiheetonta paikkaansa pitämättömien asioiden puimista, mikä puolestaan parantaa yhteisön ilmapiiriä. (Murto 1997, 13.)

Yhteisöllisessä kuntoutuksessa suositetaan demokraattista päätöksentekoa, jolloin jokaisella yhteisön jäsenellä on yhtäläinen päätäntävalta, niin asiakkailla kuin työntekijöilläkin. Auktoriteetteja pyritään tietoisesti hämärtämään ja näin edistämään samalla asiakkaiden positiivisia reaktioita antamalla heidän omalle äänelleen tilaa. (Murto 1997, 17, 28.) Työntekijän rooli voi olla alusta asti melko näkymätöntä, pääpainon ollessa asiakkaiden tukemisessa. Osallistumalla päätöksentekoon yhteisön asioissa asiakkaalle mahdollistetaan kokemus tärkeydestä ja päätösvaltaisuudesta yhteisössä. Jokaisen ihmisen on tärkeä saada kokea itsensä tarpeelliseksi, jonka myötä itsetunto ja -arvostus kasvavat. (Hyväri & Nylund, 2010, 35.) Klubitalon toiminnan mukaisesti jäsenet saavat osallistua kaikkeen Klubitaloa koskevaan päätöksentekoon ja kaikki sen toimintaa koskevat kokoukset ovat avoimia niin jäsenille kuin henkilökunnallekin, tämä on määritelty myös kansainvälisissä laatustandardeissa (Liite 2.). Näin ollen voidaan todeta, että Klubitalo kannustaa jäseniään osallistumaan päätöksentekoon sekä pyrkii toteuttamaan yhteisössä vapaata tiedonkulkua ja sen jakamista, joka on myös keskeisessä asemassa yhteisöllisessä kuntoutuksessa, niin kuin edellisessä kappaleessa käsiteltiin.

Yhteisöllisessä kuntoutuksen prosessissa asiakkaan voimavarojen etsiminen vaikuttaisi olevan keskeisessä asemassa. Asiakkaan voimavarojen löytäminen ja niiden vahvistaminen vahvistaa asiakkaan itsetuntoa ja käsitystään itsestään. Voidaan nähdä, että minuuden vahvistamisen myötä asiakas saattaa rohkaistua ottamaan enemmän vastuuta omasta sekä yhteisön elä-

mästä ja näin ollen sitoutua myös yhteisön toimintaan. Työntekijä on tärkeässä roolissa asiakkaan kasvun tukemisessa. Työntekijän ei ole tarkoitus toteuttaa työssään itseään, vaan kaikista tärkeintä on saada asiakkaan ääni kuuluviin ja hänet ottamaan ohjat omasta elämästään.

Vakiintunut ja selkeä toiminnallinen rakenne on tärkeä osa yhteisöllisen kuntoutuksen prosessia. Yhteisön toimintaa ohjaavat säännöt ja sopimukset luovat turvallisuutta ja selkeyttä. (Murto 1997, 141.) Onkin erittäin tärkeää, että jokaista yhteisön jäsentä koskevat samat säännöt. Kenellekään ei tule antaa erikoiskohtelua vaan jokainen tulee kohdata tasa-arvoisena yhteisön jäsenenä. Rutiinit ja viikko-ohjelmat ovat tärkeä osa kuntoutusprosessia. Vaihtelua arjen rutiineihin tuovat kuitenkin erilaiset juhlat ja retket mitkä vahvistavat samalla sekä yksilön että yhteisön itsetuntoa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Murto 1997, 247.)

Yhteisökokous on keskeisessä asemassa yhteisöllisessä kuntoutuksessa ja se on yleinen käytännön toimintamenetelmä. Yhteisökokous on yhteisön kommunikaation perusta, se vahvistaa uskoa kuntoutusprosessiin, se on vaikuttamisen ja kontrollin perusta sekä mahdollisuus oppia uutta (Murto 1997, 221). Yhteisökokoukseen osallistuu koko yhteisö, niin asiakkaat kuin työntekijätkin. Niitä järjestetään säännöllisesti ennalta sovittuina ajankohtina. Kokouksien pääpaino on arjen ja käytännön asioissa kuten, työtehtävien ja vastuiden jakaminen, hankintoihin tai tapahtumiin liittyvien järjestelyiden sopiminen tai ryhmän ristiriitojen selvittäminen. Mikäli yhteisöä koskettaa jokin kriisi tai muuten siellä herää keskustelua nostattava aihe, voidaan asiasta järjestää ylimääräinen yhteisökokous, missä asiat voidaan yhteisön kesken. Keskustelun tulee olla avointa ja rehellistä, sillä näin vältetään mahdolliset huhut ja väärinkäsitykset. (Murto 1997, 226.) Vastuiden jakaminen ja sääntöjen selväksi tekeminen on hyvä tapa sitouttaa yhteisön jäsenet yhteisön toimintaan. Uusille jäsenille tulee tehdä hyvin selväksi yhteisökokouksissa mitä vastuita jäsenyys tuo tullessaan ja samalla mitä vaikuttamisen mahdollisuuksia se antaa. Myös Klubitalon toiminnassa viikoittaisilla yhteisökokouksilla on merkittävä asema toiminnan kehittämisessä asiakaslähtöisesti.

Yhteisöllisiä työmenetelmiä käytettäessä työn tavoitteena on kuntoutujien integroituminen yhteiskuntaan sen aktiiviseksi kansalaiseksi. Menetelmät perustuvat autonomisuuden eli itsemääräämisoikeuden sekä kuntoutujien omien voimavarojen hyödyntämiseen. (Hyväri & Nylund, 2010, 35.) Kuntoutumisen edetessä kuntoutujasta tulee pikku hiljaa aktiivisempi tekijä ja vaikuttaja omassa elämässään. Juuri osallisuus ja valtaistuminen oman elämänsä hallitsevaksi tekijäksi voidaan nähdä tärkeinä päämäärinä.

Yhteisöllisyyteen perustuva kuntoutus voidaan nähdä toimivana kuntoutuksen mallina, vaikkei sitä voidakaan toteuttaa kaikissa sosiaalialan työpaikoissa ja yhteisöissä. Yhteisön toimintaan sitoutuminen ja jäsenten vastuunottaminen toimivat perustana yhteisölliselle kuntoutukselle. Mallia toteutettaessa olisi hyvä huomioida se, että yhteisöissä, joissa kuntoutuminen ei ole tarpeeksi edistyneessä vaiheessa, voi sitoutuminen yhteisön toimintaan olla vaikeaa. Voidaankin nähdä, että yhteisön jäsenten olisi hyvä olla toimintakykyisiä ja kykeneviä ottamaan vastuuta yhteisön toimin-



nasta, jotta toiminta ei pysähdy. Yhteisön jäsenten tulisi olla riittävän aktiivisia toimimaan yhteisön yhteisen hyvän edistämiseksi. Usein yhteisöt ovat jakautuneet aktiivisiin ja passiivisiin jäseniin. Osallistamiseen olisi hyvä löytää erilaisia keinoja ottaen huomioon yhteisön monimuotoisuus ja jäsenten aktiivisuus toimintaa kohtaan. Kenenkään pakottaminen osallistumaan yhteisön toimintaan vastentahtoisesti ei ole kestävä ratkaisu. Kuntoutumisen olisi hyvä lähteä yksilöstä itsestä. Monelle yhteisön jäsenelle hierarkian puute voi olla onni ja mahdollisuus osallistua sekä vaikuttaa toimintaan enemmän. Se voidaan kokea myös lamaannuttavana tekijänä, kun selkeä auktoriteetti puuttuu. Näissä tilanteissa työntekijältä odotetaan erityistä osaamista innostaa ja osallistaa jokainen jäsen mukaan toimintaan. Klubitalon toiminta voidaan nähdä pitkälti noudattavan yhteisöllisen kuntoutuksen peruseräiteita.

## 7.2 Vertaistuen merkitys kuntoutuksessa

Jantunen (2010, 86) kuvaa Hyvärin (2009) näkemystä vertaistuesta. Vertaistuki on sosiaalista tukea, jota voivat antaa toisilleen ihmiset, joita yhdistää haastava kokemus tai elämäntilanne. Klubitalon voidaan nähdä tarjoavan mielenterveyskuntoutujille vertaistukea muun toimintansa ohessa ja sen takia vertaistuen tärkeyttä mielenterveystyössä käsitellään seuraavissa kappaleissa.

Vertaistoiminnan lähtökohta on, ettei kukaan ole yksin iloineen ja suruineen. Vertaisryhmä toimii yhteisönä, jossa on turvallista vaihtaa elämäkokemuksia. Kokemusten jakaminen on elämää kantava vahva voima. Erityisesti elämäntilanteissa, jotka poikkeavat lähiympäristön elämäntilanteista voi vertaistuellä olla suuri merkitys. Myös elämänmuutostilanteissa voi vertaistuesta olla hyötyä – tuen avulla muutoksesta on helpompi selviytyä. (Kuuskoski 2003, 30 - 31.) Sairastuminen on aina suuri muutos ihmisen elämässä, joten myös mielenterveyskuntoutujien voidaan nähdä hyötävän vertaistuesta paljon.

Tasa-arvoisuus, avoimuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen toimivat vertaistoiminnan arvopohjana. Myös tasavertaisuus ja osallisuus ovat oleellisia, jokainen ryhmän jäsen nähdään oman elämänsä parhaana asiantuntijana. (Kuuskoski, 2003, 31.) Vertaistoiminta voitaneen arvojen perusteella nähdä sopivaksi Klubitalo-malliin, jossa arvostetaan myös samoja asioita.

Jantunen (2010, 86 - 87) mukaan ihmisille on tärkeää kokea itsensä hyödylliseksi ja tarpeelliseksi ja muiden auttaminen voi vahvistaa yksilön omanarvontuntoa. Auttamalla muita samanlaisten ongelmien kanssa kamppailevia voi ihminen samalla syventää omaa ymmärrystään omasta vaikeasta elämäntilanteestaan tai ongelmastaan. Kun ihminen kokee vuorovaikutuksen toisten kanssa olevan tasapainossa antamisen ja vastaanottamisen suhteen, syntyy siitä mielihyvän tunteita.

Vertaisryhmässä käytävillä keskusteluilla on suuri merkitys. Vertaisten kanssa keskustellessa tärkeä tekijä on avoin ja salliva ilmapiiri, jolloin ryhmän jäsenillä on myös mahdollisuus olla hiljaa ja vain kuunnella muiden kokemuksia. Oleellista vertaisryhmien keskusteluissa on, että jokainen

ryhmän jäsen kertoo niin omista ongelmistaan, huolistaan kuin myös onnistumisen tuntemuksistaan. Juuri vertaisen voidaan olettaa ymmärtävän, miltä jokin kokemus on tuntunut, sillä heillä voi olla itselläänkin samantlaisia kokemuksia. (Jantunen 2010, 91 - 92.) Läheisten tuki kuntoutumisprosessissa on suuri, mutta välillä voi tuntua turhauttavalla puhua kokemuksistaan henkilölle, joka ei ole elänyt samassa tilanteessa. Yhteisöllisessä kuntoutuksessa vertaistuen merkitys näyttäisi olevan tärkeässä roolissa. Vertaisryhmissä kuntoutujat voivat jakaa keskenään kokemiaan asioita ja näin ymmärretyksi tulemisen kokemuksen.

Vertaisryhmissä ihmiset saattavat olla eri vaiheissa kuntoutumisprosessia, mikä antaa monia eri variaatioita ja näkökulmia asioihin ja ongelmiin. Tämän voidaankin nähdä vahvistavan yksilön ajatusta siitä, että ei ole yksin asiansa kanssa ja, että vastoinkäymisistä vielä selvitään. Jantusen (2010, 96) mukaan masentuneet haluavat tukea myös vertaistensa kuntoutumista oman kuntoutumisensa lisäksi. Muiden masentuneiden voinnin parantaminen antaa toivoa toisille kuntoutujille.

Vertaistuki edistää masentuneen voimaantumista, valtaistumista sekä uuden identiteetin löytymistä. Masentuneen on tärkeää myöntää läheisilleen oma avuntarpeensa. Kun rohkaistuu kertomaan masennuksestaan ja saamastaan avusta ymmärtää lähipiiri masentunutta läheistään paremmin. Yhteinen ymmärrys toisen heikkoudesta ja hauraudesta on oleellista, sillä sen avulla masentunut voi kokea valtaistuvansa. Kun ongelmista puhutaan ääneen, selviävät monet epäselvyydet lähipiirissä. Myös itse masentuneelle omien kokemustensa jakaminen voi tuntua vapauttavalla. Voimaantumisen tunnetta edistää mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan vapaasti. (Jantunen 2010, 94 - 95.)

Kuntoutumisen edetessä alkaa kuntoutuja asettua enemmän itsensä puolelleen sen sijaan, että toimisi edelleen aina toisten ehdoilla. Juuri vertaisryhmässä kuntoutujien on helppo harjoitella itsemääräämisoikeutta, sillä ryhmässä kaikki ovat tasaveroisia ja puhuvat vain omasta puolestaan. Itsensä puolelle asettumisella tarkoitetaan itsensä kuuntelemista, arvostamista ja itsensä ottamista todesta. Myös usko omiin mahdollisuuksiin kasvaa kuntoutumisen myötä, kun arvostaa itseään ja ymmärtää omia heikkouksiaan ja voi antaa itselleen anteeksi. (Jantunen 2010, 95.)

Kynnys ottaa vaikeita asioita puheeksi vertaisten kanssa on matala luottamuksen synnyttyä. Vertaiset toimivat kuntoutujalle turvallisina keskustelukumppaneina, joiden kanssa on helpompi jakaa vaikeita asioita kuin oman lähipiirin kanssa. Vertaistuen avun myötä kuntoutujat saattavat kokea voivansa avautua myös muissa ihmissuhteissaan, päästyään ensin jakamaan kokemuksiaan sallivassa vertaisryhmässä. Vertaistuen avulla kuntoutujat alkavat tunnistaa itsessään niin uusia kuin vanhojakin voimavarojaan. (Jantunen 2010, 95 - 97.) Vertaistuki voitaneen siis nähdä hyvänä tilaisuutena jakaa omia tuntemuksiaan, ja samalla tuntea itsensä ja saamansa hyväksytyinä ilman torjuntaa.

### 7.3 Yhteisöllisen kuntoutuksen taustalla tasa-arvoisuus ja luottamuksellisuus

Yhteisöllisillä menetelmillä voidaan tukea asiakasta voittamaan sairautensa sekä tukea tämän terveyttä. Tärkeintä on kuitenkin edistää asiakkaiden kansalaisuutta, täysivaltaisuutta ja osallistumista yhteisön toimintaan. (Hyväri & Nylund 2010, 34.) Yhteisöllisillä menetelmillä voidaan siis nähdä olevan hyvin moninaisia vaikutuksia myös mielenterveyskuntoutujan elämään. Itsensä tärkeäksi kokeminen yhteisössä ja mahdollisuus päästää vaikuttamaan tasaveroisena muiden kanssa yhteisiin asioihin voidaan nähdä edistävän kuntoutumista ja ehkäisevän syrjäytymistä.

Murto (1997, 28 - 29) painottaa, että työntekijällä on tärkeä rooli luodessaan kuntouttava ja luotettava ilmapiiri yhteisössä. Kuntoutumisyhteisössä yhteisön jäsenten välillä on vallittava hyvä luottamus, jotta kaikille yhteisön jäsenille voidaan jakaa vastuullisia ja luottamuksellisia tehtäviä. Työntekijän on osattava ohjeistaa työn saamisessa alkuun, mutta on myös osattava jäädä taka-alalle, kun siihen on mahdollisuus. Tällainen vastuun antaminen vahvistaa asiakkaan itsetuntoa ja uskoa omiin kykyihinsä, kun hän huomaa, että muutkin uskovat häneen. Myös työntekijän esimerkillisellä aidolla hyväksymisellä ja sallivalla asenteella on merkittävä asema yhteisöllisessä kuntoutuksessa, sillä näin opitaan sietämään erilaisuutta.

Henkilöstön keskinäiset suhteet ja yhteisön eheys luovat perustan hyvälle yhteisölliselle kuntoutukselle. Epäluottamus, hierarkkisuus ja ammattiryhmien välinen kilpailu rikkovat tätä eheyttä. (Murto 1997, 242.) Henkilöstö toimii siis tärkeässä roolissa yhteisöllisyyden edistäjinä. Työntekijät näyttävät toiminnallaan esimerkkiä siitä, miten kunnioittava ja tasa-arvoinen yhteisö toimii. Jokaisen mielipide ja ääni tulevat kuulluksi ja jokaista yhteisön jäsentä ja hänen ajatuksiaan arvostetaan.

Yhteisökasvatuksella on suuri rooli sosiaalialalla. Se muodostuu tärkeistä periaatteista: tasa-arvoisuudesta, terveestä järjestä, avoimuudesta, rehellisyydestä, oikeudenmukaisuudesta, luottamuksellisuudesta sekä fyysisestä, että psyykkisestä koskemattomuudesta. (Murto 1997, 191 - 193.) Sosiaalialan ammattilaisena edellä mainitun arvotaustan sisäistäminen on toiminnan kannalta välttämätöntä. Moniammatillisuuden lisääntyessä myös työntekijöiden tulee avartaa katsettaan eri ammattialojen osajille. Sosiaalili- ja terveystieteen sisälläkin on usein hyvin eriäviä mielipiteitä siitä mitä hyvä kuntoutus kattaa, silti jokaisen kanta tulee kuulla työyhteisössä. Ammatillisuutena voidaankin pitää juuri sitä, että eri ammattialojen edustajien ammattitaito otetaan huomioon ja sitä hyödynnetään ja kehitetään suureksi ammatillisen osaamisen kokonaisuudeksi. Hyvinvoiva ja toisiaan täydentävä työyhteisö on myös työntekijän hyvinvoinnin ja jaksamisen perusta. Työnohjaus ja oman taakan jakaminen muiden työntekijöiden kanssa onnistuu parhaiten työyhteisössä, jossa vallitsee toisten kunnioittaminen, arvostus, rehellisyys ja luottamuksellisuus.

## 8 KUNTOUTUMINEN PÄÄMÄÄRÄNÄ

Kuntoutumisen päämääränä on perinteisesti ajateltu olevan palaaminen takaisin työelämään. Nykyaikana päämäärän on ymmärretty voivan olla

moninaisempi - aktiivinen toiminta, elämänhallinta ja elämänlaatu ovat kaikki hyviä tavoitteita kuntoutumiselle. Kuntoutumistarpeet ovat niin ikään monenlaisia, riippuen kuntoutujan omista lähtökohdista. (Härkäpää & Järvikoski 1995, 174.)

Kuntoutuminen on jokaisen yksilön kohdalla eritahtista ja jokaisella on erilaiset tavoitteet ja motivaatiot. Klubitalon toiminta mahdollistaa arjessaan erilaisten kuntoutumistarpeiden täyttymisen. Sen toiminta mahdollistaa aktiivisen toiminnan ja elämälaadun kohenemisen kuntoutujan toimissa osana yhteisöä. Lisäksi halukkaille sen toiminta mahdollistaa tulevaisuudessa työ- tai opiskeluelämään palaamisen. Tärkeää on myös huomioda, että ihmiset ovat erilaisia ja näin ollen haluavat hyödyntää tarjottuja palveluita eritavoin, näin myös Klubitalolla käyvät kuntoutujat. Niin kuin aiemmin luvussa 4 käsiteltiin Saleniuksen kuvaavan tutkimuksessaan kuntoutujien jakautumista erilaisiin ryhmiin sen mukaan, kuinka kukin Klubitalon toimintaa haluaa hyödyntää. Kuntoutuminen voidaan nähdä prosessina, jossa on eri vaiheita ja se sisältää erilaisia osioita, joita kuvataan seuraavissa kappaleissa.

## 8.1 Kuntoutustarve

Ihmisellä on ainutlaatuinen tieto omasta elämästään omien kokemustensa perusteella. Ihminen on siis oman elämänsä asiantuntija, sillä jokaisella ihmisellä on erilainen elämänhistoria, jota kukaan toinen ei ole elänyt tai kokenut. Tällä tarkoitetaan sitä, että muut ihmiset eivät voi tietää, miltä yksilöstä tuntuu tai mitä hän on kokenut. Mielenterveysongelma asettaa puolestaan suuren ristiriidan tälle asiantuntijuudelle, sillä ihmisen identiteetti useimmiten muuttuu sairauden myötä. (Koskisu 2003, 33.)

Kuntoutumistarpeella kuvataan henkilön kokemusta omasta ongelmallisesta tilanteestaan hänen itsensä havaitsemana ja kokemana sekä hänen halunaan päästä ongelmasta eroon. Yksilöllinen kuntoutumistarve voidaan nähdä myös ristiriitana olemassa olevan tilanteen ja tavoitteiden välillä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 159.) Kuntoutumistarpeiden taustalla vaikuttavat usein inhimilliset ja erilaiset syyt, kuten taloudellisen tilanteen parantaminen, sosiaalisten verkostojen laajentaminen, sosiaalisen arvostuksen palauttaminen tai tarve saada toteuttaa itseään.

Tavoitteet kuntoutumisprosessille heijastavat niin yksilön voimavaroja ja arvomaailmaa kuin ulkoisia resursseja eli ympäristön tarjoamia vaihtoehtoja yksilölle. (Järvikoski & Härkäpää 1995, 174 - 175.) Kuntoutusprosessia suunniteltaessa onkin kiinnitettävä huomiota kuntoutujan yksilöllisten motiivien ja tarpeiden kartoittamiseen. Kuntoutujien erilaisten lähtökohtien vuoksi on panostettava asiakaslähtöisyyteen ja aidosti kuultava kuntoutujan omia näkökulmia. Mikäli kuntoutuja saa itse määrittää tavoitteensa, voidaan hänen motivaationsa ja sitoutumisensa olettaa olevan suurempaa. Itse määrittämät tavoitteet motivoivat paremmin kuntoutujaa, kuin ulkoapäin asetetut tavoitteet. Tällöin myös kuntoutujan hallinnan tunne omasta kuntoutumisestaan kohti omia päämääriään voidaan olettaa vahvistuvan. Ammattilaisen on kuitenkin hyvä ohjata tavoitteita realistisiksi, jotta tavoitteet eivät olisi saavuttamattomissa. Tavoitteita määriteltäessä, tulee

huomioida kuntoutuja kokonaisuutena. Erityisesti kuntoutujan omat voimavarat ovat keskiössä tavoitteita asetettaessa. Tavoitteisiin vaikuttaa lisäksi taloudellinen ja terveydellinen tilanne sekä kuntoutujan sosiaalinen verkosto.

## 8.2 Työkyky

Järvikosken ja Härkäpään (2011, 114 - 115) mukaan mielenterveyskuntoutujia ei usein voida nimittää työkykyiseksi, heillä on diagnosoitu mielen-terveysongelma ja monilla siitä johtuen sairausloma tai -eläke. Työkyky on käsitteenä moninainen ja sitä voidaan tutkia eri näkökulmista; Lääketieteellisesti, jolloin tarkastellaan ihmisen terveyttä suhteessa työkykyyn. Vaihtoehtoisesti työkyky voidaan nähdä tasapainoisena suhteena yksilön voimavarojen ja työn vaatimusten kanssa tai integroituna mallina, jossa korostetaan sen laaja-alaisuutta. Ihmisen työkyvyn nähdään olevan sidoksissa sen hetkiseen ympäristöönsä, jolloin se ei ole pysyvä olotila vaan päinvastoin muuntuva.

Jokaisen kuntoutujan elämäntilanne näyttäisi olevan erilainen, syyt mielenterveysongelmiin ovat moninaisia ja ne saattavat olla hyvinkin erilaisia kuntoutujien kesken. Työkyvyttömyys saattaa kuitenkin olla monille mielenterveyskuntoutujille yhdistävä tekijä, vaikka se olisikin aiheutunut kullekin omista erilaisista syistä. Myös Klubitalolla käyviä kuntoutujia yhdistää usein työttömyys ja tästä syystä toiminnan tarjoama työpainotteinen päivä on tärkeä osa kuntoutumisprosessia. Klubitalon tarjoamat turvalliset puitteet mahdollistavat omien voimavarojen kartoittamisen ja kokeilemisen ennen työelämään siirtymistä.

## 8.3 Elämänhallinta, koherenssi ja valtaistuminen osana kuntoutumista

Järvikosken ja Härkäpään (2011, 140 - 141) mukaan elämänhallinta ja koherenssi ovat keskeisiä käsitteitä kuntoutumisessa. Elämänhallinta voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen hallintaan. Ulkoisella elämänhallinnalla tarkoitetaan ihmisen pääpiirteistä kykyä ohjata elämäänsä itse asettamine tavoitteineen. Sisäinen elämänhallinta taas merkitsee ihmisen kykyä sopeutua erilaisiin elämäntilanteisiin hyväksyen tapahtumat osaksi elämäänsä. Järvikoski ja Härkäpää (2011) kuvaavat Antonovskyn (1987) näkemystä koherenssista seuraavasti: sillä tarkoitetaan ihmisen luottamusta vaikuttaa elämäänsä omien valintojensa kautta.

Rotterin (1966) sosiaalisen oppimisteorian mukaan hallintaodotuksilla kuvataan ihmisen käsitystä siitä, voiko hän tavoittaa toimintansa avulla haluamaansa vai riippuuko tulos täysin ulkopuolisista seikoista. Myös hallintaodotukset voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäisen hallintaodotuksen mukaan ihminen pystyy vaikuttamaan elämäänsä omien tekojensa avulla, ulkoisessa hallintaodotuksessa ihminen sen sijaan ei usko voivansa itse vaikuttaa lopputulokseen. Lisäksi hallintakykyä voidaan tarkastella kolmesta eri ulottuvuudesta: henkilökohtainen, muiden ja sattuman hallinta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 131 - 133.) Ihmiselle vaikuttaisi näin ollen olevan tärkeää kyetä hallitsemaan elämäänsä kokonaisvaltaisesti. Kuntou-

tujan on tärkeää uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa, jolloin myös motivaatio omaan kuntoutumiseen saattaa lisääntyä. Näin ollen juuri sisäiset hallintaodotukset, eli omiin vaikutusmahdollisuuksiin uskomisen, ovat ensisijaisia. Klubitalon toiminta pyrkii tukemaan edellä mainittuja sisäisiä hallintaodotuksia osallistamalla ja vastuuttamalla kuntoutujiaan Klubitalon toiminnan ylläpitäjiksi. Vastuun antaminen ja kuntoutujan kykyihin uskomisen edesauttaa ja kasvattaa myös kuntoutujan omaa uskomista omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa.

Toisaalta elämänhallintaan voidaan liittää myös ihmisen tarve päästä hallitsemaan ja muuttamaan ympäristöään. Koherenssin tunne voidaan määritellä voimavaraksi, joka suojaa ihmistä haastavien elämäntilanteiden seurauksilta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 140 - 141; Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 30.) Kuntoutujan tulisi kyetä parantamaan elämänhallintakykyään kuntoutumisen edistymiseksi. Mikäli kuntoutuja ei koe voivansa hallita elämäänsä, ei hänen kuntoutumisensa oman elämänsä subjektiksi eli aktiiviseksi tekijäksi voi edistyä. Sairastuminen mielenterveysongelmiin saattaa helposti laskea ihmisen itsetuntoa, kun omat voimavarat eivät enää ole entisensä eikä ihminen koe hallitsevansa enää elämäänsä.

Jantunen (2010, 96) kuvaa kuntoutujan halun suunnitella tulevaisuuttaan olevan merkki kuntoutumisen edistymisestä. Se, että jaksaa ajatella ja suunnitella tulevaisuutta osoittaa, että kuntoutujan voimavarat ovat lisääntyneet. Kuntoutujassa on herännyt toivoa ja suunnitelmia, joita tavoitella. Tämä näyttäytyy haluna osallistua harrastuksiin, vapaaehtoistyöhön tai ansiotyöhön. Voitaneen siis todeta, että elämänhallintakyky on kuntoutujalla kasvanut, kun hän osoittaa kiinnostusta suunnitella omaa tulevaisuuttaan.

Kuntoutujan valtaistuminen voidaan jakaa kahtia sekä yksilöllisen että yhteiskunnallisen tason valtaistumiseen. Yksilöllinen valtaistuminen voidaan nähdä yksilön kasvuna tiedon, itsearvostuksen ja asenteiden myötä. Siihen voidaan liittää myös kriittinen tietoisuus, jolloin ihminen kykenee havaitsemaan ja refleктоimaan riippuvuutta aiheuttavia tekijöitä. Yksilöllisen valtaistumisen nähdään muokkaavan myös yksilön ja ympäristön keskeisiä suhteita. On oleellista nähdä kuntoutuminen kuntoutujan mahdollisuutena käyttää yhteiskunnan palveluita sekä tehdä itsenäisiä valintoja. Sosiaalisella tai yhteiskunnallisella tasolla valtaistumisella tarkoitetaan kansalaisten mahdollisuuksia ottaa osaa ja vaikuttaa yhteiskunnassa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 141 - 143.) Puhuttaessa kuntoutumisesta olisi tärkeää ymmärtää valtaistumisen merkitys. Tärkeänä voidaankin pitää, että kuntoutuja pääsee prosessin edetessä vaikuttamaan ja ottamaan osaa yhteiskunnan toimintaan yhä enenevässä määrin, jolloin hän kokee voivansa määrittää itseään ja ympäristöään omilla valinnoillaan. Verkostotyö, jota myös Klubitalotoiminnassa pyritään toteuttamaan, voidaan nähdä myös merkittävässä roolissa lisätessä kuntoutujan vaikuttamismahdollisuuksia yhteiskunnassa. Verkostotyö mahdollistaa kuntoutujan kytkeytymisen myös muuhun yhteiskuntaan oman hoidollisen yhteisönsä lisäksi ja näin ollen mahdollistaa uudenlaisten sosiaalisten verkostojen syntymisen ehkäisten syrjäytymistä.

Kuntoutujalle tulee tarjota mahdollisuuksia suunnitella ja vaikuttaa elämänsä sekä sitä koskeviin päätöksiin. Tärkeää on myös tarjota mahdollisuus kuntoutumisen reflektointiin eli itsetutkiskeluun, ottaen huomioon yksilön elämäntilanteen sekä suhteen ympäristöön ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Kuntoutujan on tärkeää seurata omaa edistymistään, jolloin hallinnan tunne saattaa vahvistua. Valtaistumista tapahtuu, kun kuntoutuja saa konkreettisia kokemuksia omasta selviytymiskyvystään ja siitä, että voi itse saada aikaan muutoksia. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 145 - 146.)

#### 8.4 Sosiaalisen tuen merkitys

Sosiaaliset suhteet ja niiden tarjoama tuki on tärkeä osa kuntoutumista, niin kuin jo aiemmin luvussa 6 käsiteltiin. Sosiaalisilla verkostoilla tarkoitetaan ihmisen sosiaalisia resursseja, jotka tuottavat yksilölle jo itsessään hyvinvointia, onnellisuutta sekä yhteenkuuluvuuden- ja turvallisuudentunnetta. Ihmiset saavat sosiaalisista verkostoistaan myös tukea stressaavissa elämäntilanteissa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen vähäisyys voi olla psyykkisissä sairauksissa yksi keskeisimmistä ongelmista, jolloin sosiaalisen tuen tarve ja sen saatavuus vaikuttavat kuntoutumiseen. Vertaistuella on suuri merkitys kuntoutumisen edistymiseen – samassa elämäntilanteessa ja samoista ongelmista kärsivien ihmisten antama tuki on tärkeässä roolissa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 88;152.) Ihminen näyttäisi tarvitsevan ympärilleen muita ihmisiä voidakseen kokea itsensä onnelliseksi ja tasapainoiseksi. Mielenterveyskuntoutujat voivat Klubitalolla käydessään luoda itselleen sosiaalisia verkostoja ja siten tuntea kuuluvansa yhteisöön, johon voivat tukeutua. Yhteisöön kuuluminen on tärkeässä roolissa yksilön henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäjänä niin kuin aiemmin luvussa 7 käsiteltiin.

Sosiaalinen tuki voi olla myös kuntoutumista hidastavaa lisäten kuntoutujan riippuvaisuutta ja heikentäen hallinnan tunnetta. Liiallinen tukeminen ja ylisuojelevainen ote kuntoutujaan saattaa ylläpitää toiminnan rajoituksia ja kykenemättömyyden tunnetta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 152 - 153.) Kuntoutumisen edetessä kuntoutujan näyttäisi olevan tärkeää kyetä reflektoimaan omaa edistymistään kriittisesti ja määritellä myös vertaistuen tarvetta uudesta, muuttuneesta näkökulmasta. Tärkeänä voidaankin pitää kuntoutujan suuntautumista myös uusiin haasteisiin vertaisyhteisön ulkopuolelle. Vertaisryhmästä totaalinen irrottautuminen ei välttämättä aina palvele kuntoutumista, joten olisikin hyvä löytää tasapaino vertaissuhteiden ja muiden sosiaalisten suhteiden välille.

### 9 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Toteutimme tutkimuksen käyttäen puolistrukturoitua teemahaastattelua ja teemoittelua. Tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisen tutkimustavan valinta oli luonnollista, sillä haastateltavat olivat ihmisiä, joiden kaikkien mielipiteet ovat itsessään tärkeitä eikä niitä voida mitata niiden esiintymistiheyden mukaan.

## 9.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli kartoittaa sitä, millainen merkitys Klubitalolla on jäsenillensä heidän itsensä kertomana. Päättökysymyksenä oli: Millainen merkitys Klubitalon toiminnalla on sen jäsenillensä? Aihetta lähestyttiin myös seuraavien avaavien lisäkysymysten avulla:

- Millainen merkitys Klubitalolla on jäseniensä kuntoutumiseen?
- Minkälaisia asioita Klubitalo antaa elämänlaadullisista näkökulmista?
- Millainen merkitys Klubitalon laatustandardeilla nähdään olevan Klubitalon toiminnassa?

## 9.2 Toiminnan kuvaus

Aloitimme opinnäytetyömme aineistonhankinnan valmistelun pohtimalla teemahaastattelun runkoa. Koimme tärkeäksi valmistella haastattelutilanteet huolellisesti, sillä halusimme varmistaa teemahaastattelun kattavan kaikki tutkimuksen kannalta tärkeät aihepiirit, joihin halusimme perehtyä ja mitä halusimme tutkia. Teoreettisessa viitekehyksessä luvussa 8 käsiteltiin kuntoutumisen eri osa-alueita, joihin halusimme perehtyä ja ymmärtää ne kokonaisuutena ennen kenttätöön aloittamista.

Haastattelun teemojen kautta halusimme saada kuulluksi asiakkaiden omat näkökulmat siitä, mikä merkitys Klubitalon toiminnalla on heidän elämänlaadulleen ja kuntoutumiselleen. Kuten aiemmin luvussa 2 käsiteltiin teemahaastattelun kysymysten muoto ja järjestys voivat vaihdella haastattelusta toiseen, vaikka tema-alueet pysyvät koko ajan samoina. Pyrimme olemaan johdattelematta kysymyksillämme kuntoutujien ajatuksia ja vastauksia haluamaamme suuntaan.

Teemahaastatteluiden teemoiksi muodostuivat (Liite 1.):

- Mikä merkitys Klubitalon toiminnalla on sinulle?
- Millainen merkitys päivittäisellä toiminnalla Klubitalolla on sinulle?
- Mitä päiviin kuuluu ja mitä täällä voi tehdä? Oppiiko Klubilla uusia taitoja?
- Millainen merkitys Klubitalon muilla ihmisillä on sinulle?
- Miten standardit näkyvät Klubitalon arjessa? Onko jokin standardi sinulle tärkein?
- Mitä suunnitelmia sinulla on jatkossa?

Ennen ensimmäistä haastattelua olimme valmistautuneet hyvin haastattelutilanteeseen. Pidimme tärkeänä luoda luottavaisen ja rennon ilmapiirin, jossa jokaisen kuntoutujan olisi helppo tuoda oma näkökulmansa esiin, kuten jo luvussa 2 mainittiin. Aloitimme esittelemällä itsemme ja kertomalla yleisesti opinnäytetyöstämme sekä siitä mitä tulemme haastateltavien



kanssa tekemään. Tällä tavoittelimme juuri luottamuksen syntymistä haastateltavien ja meidän välille. Myös kahvittelu ja siinä lomassa arkinen jutustelu edesauttoivat avoimen ilmapiiirin syntymistä.

Mahdollistimme haastatteluissamme joustavan toteutuksen ja etenemisen sekä loimme vapaamuotoisen keskustelun, jossa jokainen haastateltava sai tuoda omat näkökulmansa esiin halutessaan tai jättää kertomatta. Emme luoneet säännöllistä vastausjärjestystä haastateltavien kesken, sillä emme halunneet luoda liikaa paineita haastateltaville.

Keräsimme aineistomme kolmesta eri haastattelusta, joihin osallistui 10 vapaaehtoista kuntoutujaa. Haastattelut taltioimme sekä videolle että ääninauhurille. Näin varmistimme haastattelusta saadun aineiston luotettavuuden. Tallentamalla aineiston kahdella tavalla saimme varmistettua jokaisen haastateltavan näkökulman. Litteroidessamme eli puhtaaksikirjoittaessamme mikäli nauhurilla oli päällekkäistä puhetta, saimme videolta tarkistettua kuka puhuu.

### 9.3 Aineiston analysointi teemoittain

Litteroimme eli puhtaaksi kirjoitimme haastattelut, jonka jälkeen analysoimme aineiston teemoittain. Aineiston analysointiin teemoittain kuuluu, että litteroitua aineistoa tarkastellaan ennalta valittujen teemojen kautta. Tutkimuksemme analysoinnin viideksi teemaksi muodostuivat teemahaastattelun sisällön teemat:

- Toiminnan merkitys
- Päivän sisältö ja uusien taitojen oppiminen
- Muiden ihmisten merkitys Klubitalolla
- Laatustandardit
- Tulevaisuus

Luokittelu ja aineiston koodaaminen ovat osa aineiston analyysin vaiheita. Aineistosta poimittuja merkityksiä yhdistelemällä, yritetään löytää esiintymisten välille säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 149.) Aineiston analysoinnin aloitimme korostamalla litteroidusta tekstistä eri teemat värikoodeittain. Eri värien käyttö on tärkeää, jotta aineistosta olisi helppo havaita eri teema-alueisiin kuuluvat havainnot. Tämän jälkeen jokaisen teeman alle kokosimme saadut tutkimustulokset ja analysointi eteni seuraavaan vaiheeseen, jossa tulosten pohjalta tehtiin johtopäätökset. Haastateltavien sanomia lausuntoja emme kuitenkaan erotelleet omiksi teema-alueikseen. Tällainen erottelu ei olisi mielestämme auttanut vastaamaan tutkimuskysymyksiin vaan olisi pikemminkin raskauttanut tutkimuksen analysointivaihetta. Mikäli aineistosta nousi esiin aihepiirejä, mitkä koskivat useampaa teemaa, tutkimme aiheita kaikissa näissä eri teemoissa.

## 10 TUTKIMUSTULOKSET

Aineiston opinnäytetyötä varten hankimme haastattelemalla Lahden Klubitalon jäseniä siitä, mitä Klubitalon toiminta merkitsee heille. Teemoilla pyrimme selvittämään millaisia merkityksiä Klubitalon toiminnalla on haastateltavien elämänlaadulle ja kuntoutumiselle. Aineiston taltioimme kahdella eri tapaa niin kuin jo edellisessä luvussa mainittiin. Näin haastattelutuloksien oikeellisuus ja luotettavuus pystyttiin varmistamaan kahdesta eri lähteestä. Seuraavissa luvuissa analysoimme haastattelun aineistoa teemoittain.

### 10.1 Klubitalon päivien sisältö ja arjen rytmittyminen

Yksi tärkeimmistä merkityksistä Klubitalon toimintaan osallistumisessa koettiin olevan sen tuoma sisältö ja rytmi päivään.

Huomasin et mökkiytyy ja seinät kaatuu päälle.

Moni koki sängystä nousemisen ja kotoa pois lähtemisen hyvänä, jotta päivät eivät kuluisi yksin oman sairautensa kanssa kamppaillessa. Toiminta Klubitalolla tuntui osan haastateltavien mielestä terapeutiselta puuhastelulta, jonka lomassa pystyi keskustelemaan mieltä painavista asioista sekä päivän uutisotsikoista. Haastateltavat kertoivat, että Klubitalolla vietyyn toiminnalliseen päivän jälkeen myös vapaa-aika kotona tuntui mielekkäältä. Osa haastateltavista koki työn ja päivän mukanaan tuomat toiminnot tärkeimmiksi Klubitalolla käymisen syiksi. Kotoa liikkeelle lähteminen ja Klubitalon tarjoama toiminta koettiin merkittäviksi.

Voi sanoa, et arki maistuu hyvälle, kun on tämmönen paikka. Et jos tämmöstä paikkaa ei ois, niin ois varmaan muitakin ku vaan minä aika ypönä.

Joo kiva olla kotonaki, ku on käyny jossain. Illalla on kotona ihan eri fiilis, ku ois jossain vaan kirjastossa käyny kääntymässä.

On tää ollu mun mielestä aika hyvä työpaikka.

Monet kokivat tärkeäksi Klubitalolla tarjottavan edullisen ruoan. Monet jäsenet ajoittavat Klubitalolle tulonsa ruokailujen mukaan. Työpäivä siis usein joko alkoi ruokailusta tai päättyi siihen. Mielenterveyskuntoutujien sosiokulttuuriseen todellisuuteen voidaan usein nähdä oleellisena osana heikko taloudellinen tilanne. Tällöin on ymmärrettävää, että edullisella ruualla on suuri merkitys klubitalolla käymiseen. Maslowin tarvehierarkian (Kuvio 1.) mukaan ihmiselle on luontaista, pyrkiä täyttämään ensisijaisesti perustarpeensa – parantaakseen henkistä hyvinvointiaan on täytettävä ensin fysiologiset tarpeet, kuten ravinnontarve.

Onhan se kuitenkin, et jos ostaa valmisruokia kaupasta, niin ei ne oo sellasia. Sit viel iso kuppi kahvia. Ja sit on viel monesti munkit ja pullatkin kahvin kanssa. Et kun aattelee jos

kävis joka päivä torilla syömässä. Klubitalolla 2,5 euroa, niin johan se vuoden mittaan on iso säästö.

Haastateltavat kokivat erityisen tärkeäksi myös hyvän sijainnin kaupungin keskustassa. Paikalle on helppo tulla julkisilla kulkuneuvoilla ja kaikki tärkeät palvelut, kuten pankki ja apteekki ovat lähellä. Näin ollen omien asioiden hoitaminen onnistuu hyvin Klubitalon työpäivän yhteydessä.

## 10.2 Uusien taitojen oppiminen ja työkokemuksen kertyminen

Haastateltavat kertoivat Klubitalon päivä alkavan aamupalaverilla, missä käsitellään päivän kulku toimintoihin ja tehtäviin. Osa haastateltavista piti aamupalaveria tärkeänä rutiinina työpäivän aloittamiseksi. Aamupalaverin jälkeen jokainen voi valita haluamansa työtehtävän työtehtävätaululta. Työn lomassa pidetään taukoja ja kello 12.00 on ruokailu, jonka jälkeen osa kuntoutujista lähtee kotiinsa, kun taas toiset aloittavat työpäivänsä.

Haastattelussa nousi esiin monia erilaisia työtehtäviä, joista jokaiselle on muodostunut omat suosikkinsa. Haastateltavat painottivat, että työtä ei tarvitse osata valmiiksi, vaan jokaista opetetaan tarpeen mukaan. Osa haastateltavista koki, ettei Klubitalolla ole aina tarjota riittävästi kaikille työtehtäviä. Toisaalta osa haastateltavista ei pitänyt tätä huonona asiana, sillä kaikki eivät halua työskennellä pitkää päivää täydellä teholla. Haastateltavat painottivat, että eniten töitä on toimistoyksikössä ja se näkyy myös toimistossa työskentelevien määrässä.

Osa haluaa olla omissa oloissaan tietokoneella ja joskus sitä ihminen haluaa olla ihan itteeseen.

Työtehtävät vaihtelevat Klubitalon toimintaan liittyvistä tehtävistä yleisistä siisteydestä huolehtimiseen sekä ruoan hankkimiseen ja valmistamiseen. Useimmille haastateltavista oli vakiintunut oma työkenttensä keittiössä, toimistossa tai opinto- ja työyksikössä. Suurin osa haastateltavista osallistui myös KlubiLahti-lehden tekemiseen. Haastateltavat kertoivat, että Klubitalolla oli käynyt toimittaja auttamassa ja neuvomassa heitä lehden teossa. Toimistotöihin kuuluu esimerkiksi sähköpostiviestien käännytykset, joita tulee ulkomaisten Klubitalojen yhteydenotoista ja yhteistyöstä. Osa haastateltavista koki tärkeänä työkokemuksen kertymistä Klubitalolla käymisen myötä. Myös Klubitalon järjestämä siirtymätyö-ohjelma koettiin tärkeäksi mahdollistajaksi oman jaksamisensa hahmottamiseksi työelämässä.

Pystyy kokeilemaan sitä omaa jaksamista, et miten jaksaa olla siellä.

Eräs haastateltava puolestaan kertoi kokevansa siirtymätöiden viikkotuntimäärän vähäiseksi ja siten toivovansa enemmän tunteja. Osa haastateltavista kuitenkin tuli Klubitalolle pääosin sosiaalisen kanssakäymisen ja hyvän ruoan vuoksi, ei niinkään työkokemusta kerryttääkseen. Haastateltavat

arvostivat vapaata työskentelytahtia, jolloin töiden lomassa on mahdollista lukea lehtiä ja hoitaa omia asioitaan esimerkiksi Internetissä.

Oman jaksamisen rajojen ja voimavarojen kokeileminen onnistui haastateltavien mielestä hyvin Klubitalolla. Haastateltavat kokivat tärkeäksi Klubitalon työaikojen joustavuuden. Yksi haastateltavista painotti myös fyysisen sekä psyykkisen kunnon tärkeyttä työssä jaksamisen kannalta. Haastatteluissa ilmeni, että työpäivät Klubitalolla koettiin osittain melko raskaina joustavista työajoista ja työtehtävien vapaavalinnaisuudesta huolimatta. Haastateltavat kuitenkin arvostivat sitä, että Klubitalolla pystyy myös vapautumaan jatkuvan suorittamisen paineista. Haastateltavien mielestä raskaasta päivästä huolimatta työssä jaksaminen ja työtehtävistä suoriutuminen loi onnistumisen kokemuksia. Tämän puolestaan koettiin lisäävän jaksamista myös muilla elämän osa-alueilla ja kasvattaneen itsevarmuutta.

Sehän se on hyvä puoli, et tänne voi tulla koska vaan ja lähtee. Ei tarvii kellekään sanoo mitään. Ei tuu semmosia sosiaalisia paineita.

Jos on ollu pitempään kotona, niin menee oma aikansa, et tottuu siihen ja se vaatii tietyn fyysisen kunnon kans.

Semmosen olemisen jalo taito. Tietteks te, ettei koko ajan tarvi tehä tota ja tota. Tehokkuusajattelua ei tarvi täällä niinku tehdä.

Osalle haastateltavista Klubitalon järjestämät retket ja koulutukset olivat olleet mielekkäitä. Toisaalta osa haastateltavista koki järjestettyihin retkiin ja ohjelmiin osallistumisen velvollisuutena, kun taas osalle haastateltavista retket ja järjestetyt ohjelmat olivat yksi merkittävistä syistä Klubitalon jäsenyyden hankkimiselle.

Täytyyhän sitä osallistua kun kerran järjestetään.

Me ruvettiin käymään tääl sen takia, et täältä pääsee New Yorkiin.

Klubitalo koettiin myös eräänlaisena kanavana toteuttaa omia erityistaitojaan. Eräs haastateltavista kertoi koonneensa Klubitalon jäsenten ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa taidenäyttelyn nimeltä ”Luova hulluus”. Klubitalon myötä haastateltavat kertoivatkin saaneensa uutta intoa elämäänsä. Niin kuin aiemmin luvussa 6 käsiteltiin sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmia, Klubitalon toiminnassa voidaan nähdä onnistuneen motivoimaan jäseniä etsimään ja löytämään uutta mielekästä elämänsisältöä.

Kun tääl on jaksanu käydä, on tullu voimavaroja, niin oon ruvennu uimaan ja harrastamaan kulttuuria.

Klubitalolla huomioidaan yhteisön jäsenten erityistaidot ja ne pyritään hyödyntämään. Eräs haastateltavista kertoi Klubitalolla järjestetystä viikonkielen alkeiskurssista, joka oli jäsenvetoinen. Haastateltavat kertoivat myös Klubitalon kokkiryhmistä, joita ohjaavat työvalmentajat. Haastattelussa tuli ilmi, että Klubitalolla järjestetään myös ulkopuolista koulutusta. Klubitalon sisäisten työtehtävien lisäksi jäsenillä on kertomansa mukaan mahdollisuus mennä siirtymätöihin Klubitalon ulkopuolelle.

Kyllä tääl on mahdollisuus oppia jotain uutta, tääl on hygieniapassikoulutustakin.

Uusien taitojen oppiminen ja vanhojen taitojen ylläpitäminen oli haastateltavien mukaan hyvin mahdollistettu Klubitalolla. Vanhojen taitojen uudelleen opettelu tuotti haastateltavien mielestä onnistumisen tunteita. Haastateltavat kertoivat oppineensa Klubitalolla monia uusia asioita, kuten ompelemista, ruoanlaittoa, atk-taitoja sekä erityisesti sosiaalisia taitoja. Haastattelussa nousi esiin myös se, ettei kaikkia uusia taitoja ole opittu ohjatussi työvalmentajilta, vaan toisen kuntoutuksen esimerkin kautta. Eräs haastateltavista oli kertomansa mukaan innostunut uimisesta toisen jäsenen innoittamana.

Mullakin joskus aikoinaan, ku luin merkonomiksi ja oli atk-taidot hyvät. Täällä sitten ihan kädestä pitäen opetettiin uudestaan ja sitten niinku pikkuhiljaa muistuu ne vanhat taidot.

Ne on semmosia onnistumisen elämyksiä, nehen vahvistaa itsetuntoa.

### 10.3 Muiden ihmisten merkitys

Haastateltavat nostivat esiin, että ihmisille on luontaista haluta tuntea itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi yhteisössä. Lähestulkoon kaikki haastateltavat olivat samaa mieltä siitä, että vertaistukea voidaan pitää yhtenä merkittävimmistä syistä Klubitalon toimintaan osallistumiseen. Vertaistuen myötä haastateltavat olivat huomanneet, etteivät he ole yksin sairautensa kanssa. Klubitalolla pystyy puhumaan omasta sairaudesta ja lääkityksestä, mikä koettiin vaikeaksi talon ulkopuolella. Terveystuella ammattilaisten kanssa asioidessa haastateltavat olivat kokeneet tullessa kohdatuksi teorian kautta, eikä heidän ongelmiaan ollut käsitelty kokonaisvaltaisesti. Klubitalon kaikkia jäseniä yhdistävät mielenterveysongelmat, minkä vuoksi he kokivat voivansa keskustella ongelmistaan niiden oikeilla nimillä.

Must on niin kiva kun tehään jotain, se on se ihmisen perusarvo olla hyödyksi ja tuntea itensä tarvituksi.

Melkein mulla viisari menee tähän vertaistukeen, tohon kahvihuoneeseen käytyihin keskusteluihin enemmän kun ammatistaan.

Se on arkipäivää se sairaus meille, me eletään sen kanssa koko ajan. Kyllä se sieltä pulpahtelee muodossa tai toisessa. Ei tarvi ku katsoa jotakin ja huomata, et tänään ei oo hyvä päivä.

Haastateltavat kokivat yhteisön tasa-arvoiseksi, jolloin työvalmentajat tuntuivat enemmän työkavereilta kuin -valmentajilta. Osa taas kertoi pitävän-  
sä mielessä yhteisön roolijaon jäsenien ja työvalmentajien välillä. Eräs haastateltavista painotti, että Klubitalon yhteisöön sopeutuminen sujui hyvin, sillä häntä ohjattiin ja neuvottiin riittävästi. Klubitalon toiminta tiedostettiin ei-hoidolliseksi, mutta osa haastateltavista kertoi odottavansa tarvittaessa työvalmentajilta puuttumista muuttuneeseen psyykkiseen terveydentilaan. Työvalmentajien kanssa käydyt henkilökohtaiset keskustelut koettiin myös tärkeiksi tarpeen vaatiessa. Osa haastateltavista piti tärkeänä, että heihin oltiin tarvittaessa yhteydessä Klubitalon suunnalta. Haastateltavien mukaan tuntui hyvältä, kun Klubitalolta pidetään yhteyttä ja muistetaan merkkipäivinä.

Tääl ei oo semmosta pomottamissuhdetta, vaan työkavereita. Sekin idea on, että meidän pitäis hoitaa kaikki asiat yhdessä.

Työyhteisön ilmapiiri koettiin hyväntahtoiseksi ja avoimeksi, eikä selän takana puhumista ole esiintynyt heidän parissaan. Toisaalta haastatteluista nousi esiin, että Klubitalolle on muodostunut omat ryhmänsä, jotka työskentelevät aamu- ja iltavuoroissa. Työvuorojen mukaan on luontevasti muodostunut tuttavapiirejä. Haastateltavat ottivat kuitenkin puheeksi, että kaikkia tulee kunnioittaa ja muistaa, että huonot päivät saattavat johtua sairaudesta. Haastateltavat nostivat esiin luottamuksellisuuden tärkeyden yhteisössä. Erityisen tärkeänä pidettiin luottamuksellisuutta puhuttaessa mielenterveysongelmista ja muista omista henkilökohtaisista asioista, kuten sairaalajaksoista.

Normaaliin työpaikkaan verrattuna tää on aikamoinen paratiisi. Täällä on muitakin heikkoja ihmisiä, se vapauttaa. Kun on kova yhteisö, niin se syö ihmistä. Väsyä henkisesti.

Henkilökemiat kohtaa toisten kanssa erilailla kuin toisten kanssa. Ei tääl oo koskaan mitään tappeluja ollu.

Ei niistä (sairaalajaksoista) ruveta puhumaan kellekään sedälle tai silleen niinku vitsinä, et nehän kattois kauhistuneena. Mäkin kerroin jotain, et mulle työnnettiin takapuoleen piikki jossai suljetulla osastolla kun en suostunu ottaen rauhottavia. En mä ny mee sitä sanomaan veljelle, saattais järkeä ja aatella et kauheeta.

Osalle haastateltavista Klubitalon kautta oli muodostunut myös vapaa-ajalle ystävyssuhteita. Kertomansa mukaan he olivat löytäneet uusia harrastuksia ja muita mielenterveyspalveluita Klubitalolla syntyneiden ystävyssuhteiden myötä. Haastatteluissa kävi ilmi, että jäsenet kannustavat ja rohkaisevat toinen toisiaan. Klubitalon jäsenet olivat osallistuneet yhdessä

mielenterveyskuntoutujille tarkoitettuihin urheilukilpailuihin, jotka oli koettu mielekkäiksi ja yhteishenkeä nostaviksi. Ryhmän positiivisen kannustuksen myötä haastateltavat kertoivat osallistuneensa innokkaammin järjestetyille retkille. Eräs haastateltava kertoi, että hän on saanut kotoakin hyvää palautetta kohentuneesta mielialastaan Klubitalon toiminnan myötä.

Jokainen on tärkeä. Mä tykkään ihmisistä ja niiden persoonista ja oon ilonen kun nään jokaisen täällä.

Haastateltavat kokivat, että Klubitalon toimintaan osallistuvat henkilöt ovat reilusti tulleet hakemaan apua sairauteensa. Moni oli myös suositellut toimintaa ulkopuolisille tutuilleen.

Yks jäsen sano, et se joko kolahtaa tai sitte ei.

Haastateltavien mukaan jo pelkkä sosiaalinen kanssakäyminen kahvittelun lomassa on itsessään terapeutista. He kertoivat, että sairauden puhkeamisen myötä omat sosiaaliset verkostot heikkenevät ja sairauden kanssa jäädään helposti yksin. Haastateltavien mielestä Klubitalolla käyminen tuo elämään lisää sosiaalisia suhteita ja vertaistukea.

Tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön täysvaltasena jäsenenä ja sua odotetaan ku sä tuut. Ja sit voi puolin ilahtua tai ilahduttaa, kokee olevansa sellasessa yhteisössä, perheessä.

#### 10.4 Laatustandardit Klubitalon toiminnassa

Haastatteluissa ilmeni, että standardit näkyivät arjessa, mutta haastateltavien oli vaikea nimetä eri standardeja. Haastateltavat kertoivat, että Klubitalon toimintaa määrittävät standardit käydään läpi jokaisen uuden jäsenen kanssa sekä viikoittain järjestetyissä klubikokouksissa. Haastateltavat kokivat tärkeäksi sen, että standardeja on mahdollista avoimesti käydä läpi ja niiden toteutumista saa kommentoida. Haastatteluissa ilmeni työpainotteisuuden standardi ja lisäksi selviä pelisääntöjä pidettiin tärkeinä. Toisen fyysinen koskemattomuus ja väkivallan kieltäminen kaikissa sen muodoissa koettiin tärkeäksi turvallisen yhteisön luomiseksi.

Haastateltavat kertoivat standardien jäsentävän arjen toimintaa Klubitalolla. Haastatteluissa ilmeni, että uskonnosta ja politiikasta puhuminen ei ole standardien mukaista, mutta sitä tapahtuu joskus yhteisistä säännöistä huolimatta. Tällaisissa tilanteissa yhteiset pelisäännöt ja standardit selkiyttävät toimintaa. Haastateltavat kertoivat, että mikäli joku jäsen jatkuvasti rikkoo tätä tai jotain muuta standardia, voi hän saada jopa porttikiellon Klubitalolle. Sääntöjen tarpeellisuudesta oltiin yhtä mieltä, sillä niiden rajoissa toiminta pysyy turvallisena ja mielekkäänä.

Se kyllä selkeyttää tätä toimintaa siinä mielessä, että tietää mitä tää Klubitalomalli oikeen on ja kuinka toimitaan sen mukaan sitte. Pystyy olemaan täällä ja tietää, että kaikkien pitäis noudattaa standardeja ja myös talo noudattaa standardeja.

## 10.5 Tulevaisuuden suunnitelmat

Haastatteluissa ilmeni, että jotkut Klubitalon jäsenet ovat saaneet siirtymätyöohjelman kautta itselleen täysipäiväisen työsuhteen. Tämä ei kuitenkaan ole kovin yleistä, sillä siirtymätyöpaikkoja on vähän ja jäsenet työskentelevät niissä kukin vuorollaan. Haastateltavien mukaan jotkut jäsenet ovat lähteneet opiskelemaan ja saattaneet palata myöhemmin Klubitalolle takaisin. Klubitalo tuntui haastateltavista erittäin tärkeältä kokoontumispaikalta, missä oltiin valmiita käymään myös kuntoutumisen edistyessä.

Osa haastateltavista suunnitteli lähitulevaisuuteen opiskelua tai erilaisten kurssien suorittamista Kiipulan ammattiopistossa. Useampi haastateltavista näki tulevaisuudessa jatkavansa Klubitalolla käyntiä ja mahdollisesti työskentelevänsä osa-aikaisesti. Kaikki haastateltavista eivät olleet osallistuneet siirtymätöihin, mutta halukkuutta niihin näytti löytyvän tulevaisuudessa. Eräs haastateltavista painotti, että elää päivä kerrallaan, eikä ole ajatellut tulevaisuuttaan eteenpäin. Hänen suunnitelmanaan oli käydä Klubitalolla eläkeikään saakka.

Haastateltavat kokivat Klubitalon hyväksi kannustajaksi, josta on hyvä lähteä kokeilemaan omia jaksamisen rajojaan ja kerryttämään uusia kokemuksia. Eräs haastateltavista oli myös kiinnostunut kehittämään omia taitojaan kuvataiteen saralla ja suunnitteli menevänsä kuvataidekurssille. Hän koki mahdolliseksi myös uusien kokemusten hankkimisen ja Klubitalolla käymisen yhdistämisen. Hänen mielestään kuntoutujan pitäisikin aktiivisesti hakeutua uusiin tilanteisiin, jotta kuntoutuminen edistyisi.

Tää on ollu yks hyvä ponnahduslauta selkeesti.

Kyl se tuntuis vähän kauhuskenaariolta, jos mä kävisin vielä kymmennenki vuotta. Kymmenen kahenkymmenenki vuoden päästä näis paikois, puhuisin samoista jutuista, eikä ois mitään tapahtunu. Mut jos niin on tapahtuva, niin sit se menee niin.

## 11 POHDINTA

Seuraavassa luvussa käsittelemme, kuinka tutkimustulokset vastasivat tutkimuskysymyksiin. Tutkimustulosten perusteella esiin nousi monia merkityksiä Klubitalon toimintaan osallistumiseen. Useaan otteeseen haastatteluissa esiinnousseita merkityksiä olivat vertaistuki, päivän toiminnallisuus sekä edullinen ruokailumahdollisuus.

### 11.1 Klubitalon toiminnan merkitys jäsenilleen

Suurin osa haastateltavista nimesi vertaistuen ja sosiaalisen kanssakäymisen yhdeksi tärkeimmäksi syyksi Klubitalolla käymiseen. Tutkimuksemme hypoteesina oli vertaistuen suuri merkitys. Kuten luvussa 7 kirjoitimme Jantusen (2010) toteavan, on vertaistuellla paljon positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujille. Mielenterveyskuntoutujille näyttäisi olevan



äärimmäisen tärkeää kohdata vertaisiaan ja jakaa kokemuksiaan heidän kanssaan arjestaan ja sairaudestaan. Vertaisten kanssa keskustellessa ei tarvitse käyttää tieteellistä ja vaikeasti ymmärrettävää terminologiaa, vaan voi puhua omalla puhekielellään.

Haastateltavien mukaan sairaudesta ja lääkityksestä puhuminen ei ole Klubitalolla käymisen itseisarvo, vaan yleinen jutustelu on myös itsessään tärkeää. Yleinen kuulumisten vaihtaminen työtehtävien lomassa luo vaihtelua ja tuo sisältöä Klubitalolla kävijöiden arkeen. Vapaa ja avoin keskustelu luonnistuu hyvin, kun kokee olevansa vertainen muiden kanssa ja hyväksytty yhteisön jäsen. On luonnollista, että ihminen kaipaa toisen ihmisen seuraa ja välitöntä kanssakäymistä. Ympäristön kanssa käytävää vuorovaikutusta voidaan pitää mielenterveyttä rakentavana ja ylläpitävänä positiivisena voimavarana, niin kuin luvussa 6 aikaisemmin käsitelimme.

Sosiaalisten taitojen oppiminen ja ylläpitäminen on ensiarvoisen tärkeää. Usein ihminen saattaa sairauden myötä syrjäytyä sosiaalisista verkostoista, jolloin linkki yhteiskuntaan heikkenee. Jotta kuntoutuminen mahdollistuisi, on tärkeää rakentaa uudelleen ihmissuhteita ja näin ollen kasvattaa sosiaalisia verkostoja. Ihminen tarvitsee yhteisön, johon kuulua, jossa häntä tarvitaan ja hän voi vaikuttaa yhteisön asioihin. Sosiaalisen kanssakäymisen hallitseminen on edellytys kaikilla elämän eri osa-alueilla, kuten luvussa 7 olemme aiemmin maininneet. Työ- tai opiskeluelämään siirtyessään kuntoutujan tulee hallita sosiaalinen kanssakäyminen, jotta uusi elämänvaihe voisi jatkua menestyksekkäästi. Lisäksi oman lähiverkoston kanssa toimiessaan sosiaaliset taidot mahdollistavat suhteiden ylläpitämisen ja kehittämisen.

Aineistosta nousi yhdeksi suurimmista syistä Klubitalolla käymiseen päivän toiminnallisuus ja arjen rytmittyminen. Haastateltavat kokivat tärkeäksi sen, että on jokin merkityksellinen syy, miksi nousta aamulla sängystä ylös ja lähteä muiden ihmisten pariin. Kuntoutumisen edistämisen yhdeksi tärkeäksi osatekijäksi näyttäisi olevan arjen rytmittyminen. Oikean rytmin löytäminen edistää jo itsessään kuntoutumista sekä edesauttaa normaaliin arkeen palaamista.

Arjen toiminnallisuus lisää innostuneisuutta ja mahdollistaa onnistumisen tunteiden kokemisen. Itsensä hyödylliseksi ja tärkeäksi kokeminen on jokaisen ihmisen perustarve Maslowin mukaan (Kuvio 1.). Klubitalolla käydessään jäsenet voivat kokea kuuluvansa yhteisöön ja heillä on mahdollisuus saada näitä onnistumisen kokemuksia. Haastateltavien mukaan Klubitalolla pääsee kokeilemaan omia voimavaroja ja niiden rajallisuutta, mikä edesauttaa hahmottamaan esimerkiksi tulevaisuudessa työssä jaksamista ja selviytymistään. Työkykyä voidaan pitää tärkeänä osana kuntoutumista, niin kuin aiemmin luvussa 8 käsitelimmekin. Myös Klubitalolla käyviä kuntoutujia usein yhdistää työkyvyttömyys ja tästä syystä Klubitalon tarjoama työpainotteinen päivä voidaankin nähdä palvelevan kuntoutusprosessia. Klubitalon mahdollistaa omien voimavarojen konkretisoinnin turvallisessa yhteisössä ennen työelämään kytkeytymistä, joka on äärimmäisen tärkeää, jotta liiat paineet eivät yllätä ja väsytä työelämässä. Mikäli kuntoutuja ei tunne riittävän hyvin omia voimavarojaan ja ottaa sen myötä

liian suuria haasteita vastaan, saattaa hän kokea hoidettavista tehtävistä liikaa paineita, joka voidaan nähdä lamauttavana tekijänä. Tämä ei palvele kuntoutumista ja saattaa pahimmassa tapauksessa kääntyä itseään vastaan, lisäten henkistä pahoinvointia.

Haastatteluissa nousi esiin myös tärkeiksi Klubitalotoimintaan osallistumisen syiksi erilaiset koulutukset, kurssit, siirtymätyöt sekä mahdollisuus oppia uusia taitoja. Opiskeluun osallistuminen ja työkokemuksen karttaminen koettiin tärkeäksi ajatellen tulevaisuuden mahdollisuuksia opiskelua ja työelämässä. Monipuolinen koulutus- ja kurssitarjonta tarjoaa kosketuspintaa ja näköalaa eri ammatteihin. Uusien haasteiden kohtaaminen ja selättäminen laajentaa käsitystä omista kyvyistä. Omien vahvuuksien löytäminen taas lisää itseluottamusta, mikä on tärkeä osa kuntoutumista.

Haastateltavat mainitsivat myös, että Klubitalolla toimintaan osallistuessaan ja käyttäessään voimavarojaan, riittää yritteliäisyyttä erilailta myös työpäivän ulkopuolelle. Klubitalon tarjoaman toiminnallisen päivän myötä voi opetella tai vahvistaa jo opittuja taitoja turvallisessa ympäristössä. Lisäksi haastateltavat mainitsivat, että arjen rytmittyminen ja Klubitalon toiminnan tuoma sisältö päivään lisäävät myös oman vapaa-ajan mielekkyyttä. Kun oma vapaa-aika on rajallisempaa Klubitalon työtoiminnan myötä, sitä oppii arvostamaan enemmän.

Klubitalon järjestämä virkistystoiminta, kuten erilaiset retket ja vierailut, avartavat jäsenten maailmankuvaa ja innostavat samalla heitä löytämään uusia harrastuksia elämäänsä. Haastatteluluissa nousi esiin, että monet haastateltavat ovat löytäneet uusia harrastuksia Klubitalon toiminnan innostamana. Elämänsisällön rikastuttaminen mielekkään tekemisen kautta kohentaa mielialaa, parantaa elämänlaatua ja näin ollen edistää kuntoutumista. Uusien harrastusten innoittamana kuntoutujan on helpompi tarttua uusiin ja erilaisiin haasteisiin. Kytkeytyminen yhteiskuntaan vahvistuu uusien harrastusten kautta. Kun löytää elämäänsä uutta mielekästä tekemistä, tuntuvat uudet haasteetkin saavutettavilta.

Klubitalo tarjoaa hyvin erilaisia tehtäviä, kuten kalojen ruokintaa ja muiden kuntoutujien kouluttamista kielikurssin muodossa. Klubitalotoiminnassa kuntoutujalla on mahdollisuus valita itselleen mieluisia työtehtäviä, joissa onnistuessaan hän voi kokea onnistumisen tunteita ja siten hänen itsetuntonsa kasvaa. Samalla myös kehittyy hallinnan tunne omasta elämästä. Kukin kuntoutuja voi omien voimavarojensa rajoissa valita itselleen sopivia ja mieluisia työtehtäviä. Työvalmentajien olisi kuitenkin suotavaa ohjata kuntoutujia tehtävien valinnoissa, jotta niiden taso ja haastavuus palvelisivat parhaiten kutakin kuntoutujaa. Vapaavalintaiset työtehtävät sekä työaikojen joustavuus antavat tilaisuuden itsenäiseen vastuunottamiseen. Vapaavalintaisuus voi antaa positiivista vapautta, joka motivoi toisia kuntoutujia yrittämään parhaansa mielekkäiden työtehtävien parissa. Toisaalta se voi myös lamaannuttaa, kun selkeätä auktoriteettia ei ole ja vastuutehtäviä ei ole tarkasti nimetty. Negatiivista vapaavalinnaisuudessa voi olla sen lamaannuttava vaikutus ja turhautuminen liian helppoihin tai haastaviin tehtäviin. Riskinä voi olla myös liian helppoihin tehtäviin tyy-

tyminen ja jämähtäminen. Tällöin kuntoutuja ei pääse kehittämään taitojaan haastavampien ja täysin uusien tehtävien parissa.

Näkemyksemme mukaan joustava työaika ja työn vapaatahtisuus palvelevatkin kuntoutumista sen alkumetreillä, sillä ei voida olettaa, että kuntoutumisprosessin alkaessa kuntoutuja kykenisi tarkkarajaiseen työpäivän aikatauluttamiseen. Toisaalta on kuitenkin huomioitava kuntoutuksen edistyessä, että myös kuntoutujan voimavarat ovat kasvavat. Mikäli kuntoutumisen tavoitteena on kytkeytyä takaisin työelämään, sitä voisi tavoitella asteittain, kuitenkin oman jaksamisensa rajoissa. Työelämä asettaa normeja, kuten työaikojen noudattamisen ja työtehtävien valmiiksi saattamisen aikarajassa, joihin on sopeuduttava. Klubitalo onkin sopiva paikka näiden normien harjoitteluun. Olisi kuitenkin hyvä muistaa, ettei kaikilla kuntoutujilla ole sama päämäärä. Osa kuntoutujista tavoittelee työelämään palaamista, kun taas toiset kokevat Klubitalon toiminnan mielenterveyttä ylläpitävänä voimavarana, joka on itsessään jo hyvin arvokasta.

Klubitalon puolesta pidettävä yhteydenpito jäseniinsä on koettu haastattelujen taholta kannustavaksi ja välittäväksi. Monet mielenterveyskuntoutujat saattavat olla yksinäisiä, jolloin Klubitalon lähettämä syntymäpäiväkortti saattaa olla ainoa yhteydenotto merkkipäivänä. Yhteydenotto saattaa motivoida lähtemään uudestaan Klubitalolle ja osallistumaan sen toimintaan. Mikäli jäsen on jo pidemmän aikaa ollut syrjäytynyt eikä ole käynyt Klubitalolla, saattaa yhteydenotto havahduttaa kuntoutujan lähtemään rakentamaan uudelleen sosiaalisia verkostojaan.

Edullisen ruuan merkitys nousi usein haastatteluissa esiin. Kuten luvussa 6 käsitelimme Maslowin (Kuvio 1.) tarvehierarkian mukaisesti alimmat portaavat tulee olla täytetty, ennen kuin kuntoutuja pystyy keskittymään omaan kuntoutumiseensa. Klubitalo mahdollistaa usean Maslowin tarvehierarkian mukaisen tarpeen täyttymisen. Jäsenten on mahdollista ruokaila päivittäin Klubitalolla hyvin edulliseen hintaan, jolloin ruokailu on mahdollinen kaikille jäsenille. Lisäksi Klubitalon toimintaan osallistumisen tuoma rytmi ja järjestys antavat arjelle selkeän rakenteen, mikä kuuluu Maslowin tarvehierarkian alimpaan portaaseen eli fysiologisiin tarpeisiin. Klubitalolla tarjottava ruoka on edullista mutta laadukasta ja monipuolista kotiruokaa, jonka tekemiseen osallistetaan aina Klubitalon jäseniä. Klubitalolla on mahdollista oppia ruuan valmistustaitoja, joiden olisi hyvä kuulua jokaisen ihmisen normaaleihin arjenhallintataitoihin. Juuri ruoan valmistukseen osallistuminen on mielestämme tärkeä osa kuntoutumista. Tärkeää on myös ymmärtää mielenterveyskuntoutujien verrattain heikko taloudellinen asema, jolloin ruokaan ei ole käytettävissä suuria summia. Tällöin Klubitalon tarjoama edullinen ruokailumahdollisuus on myös taloudellisesta näkökulmasta hyvä etu.

Maslowin tarvehierarkian (Kuvio 1.) lähes kaikki osa-alueet on mahdollista täyttää Klubitalolla. Haastatteluissa nousi useaan otteeseen ilmi, kuinka turvallinen ja kannustava ilmapiiri Klubitalolla vallitsee jäsenten mielestä. Retket ja koulutukset tarjoavat vaihtelua ja haastetta päiviin ja lisäksi tiedonjanoa on mahdollista täyttää Klubitalolla järjestettävien koulutusten ja kurssien kautta. Haastateltavat kertoivat yhdeksi suureksi syyksi toimin-

taan osallistumiseensa toisten ihmisten tapaamisen. Näiden toimintojen myötä täyttyy Maslowin tarvehierarkian mukainen turvallisuuden tarve sekä rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tarve. Klubitalolla on mahdollista kokea itsensä tärkeäksi kuulumalla osaksi yhteisöä ja opettamalla esimerkiksi omia erityistaitojaan muille. Myös itsensä toteuttaminen on mahdollista Klubitalon kautta. Haastateltavat kertoivat järjestäneensä muun muassa taidenäyttelyitä omista teoksistaan Klubitalon kautta. Näin ollen Maslowin tarvehierarkian kaikkien osa-alueiden täyttyminen on mahdollista Klubitalolla. Klubitalon toiminta antaa teorian mukaan siis erittäin hyvät lähtökohdat mielenterveysongelmasta kuntoutumiseen.

## 11.2 Muiden ihmisten merkitys Klubitalon toiminnassa

Klubitalon ilmapiiri koettiin tasa-arvoiseksi, mikä on yhteisöllisen kuntoutuksen yksi tärkeä lähtökohta, kuten luvussa 7 olemme aiemmin käsitelleet. Tasa-arvoisuus luo luottavaisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolloin jäsenet uskaltavat tuoda omia näkökulmiaan esiin. Osallistuminen vahvistaa käsitystä omasta tärkeydestä yhteisön jäsenenä, jonka myötä rohkeus omien näkökulmien esiin tuomiseen kasvaa. Kuntoutujan tuodessa omia näkökulmiaan esiin yhteisössä, saa hän lisää vaikuttamismahdollisuuksia. Yhteisön tasaveroiseen jäsenyyteen kuuluvat sen mukanaan tuomat vastuut ja vaikuttamismahdollisuudet, mikä toteutuessaan edistää kuntoutumista.

Vertaisuuden kokeminen Klubitalolla nousi yhdeksi merkittävämmäksi tutkimustulokseksemme. Tärkeänä koettiin sekä kahvihuoneessa käydyt vapaamuotoiset keskustelut että syvällisemmät sairautta käsittelevät keskustelut niin vertaisten kuin työvalmentajien kanssa. Sosiaalinen kanssakäyminen vertaisten kanssa koetaan tutkimustulostemme mukaan olevan helpompaa ja avoimempaa verrattuna talon ulkopuolella käytävään keskusteluun. Vertaisten kanssa voi olla aito ja rehellinen omalle sairaudestaan puhumalla sairaudestaan kiertelemättä totuutta ja omia kokemuksiaan. Juuri vertaisten välinen avoimuus on luultavasti edesauttanut ystävyyssuhteiden syvenemisistä myös vapaa-ajalle.

Ystävyyssuhteiden syveneminen myös vapaa-ajalle Klubitalon ansiosta on mielestämme hienoa. Kuntoutumisen edistämiseksi on erityisen tärkeä luoda sosiaalisia verkostoja ympärilleen ja tällöin on luonnollista tukeutua vertaisiinsa. Olisi kuitenkin tärkeää, että kuntoutumisen edetessä sosiaalisia verkostoja laajennettaisiin myös vertaissuhteiden ulkopuolelle, jotta kuntoutuja saisi kosketuspintaa normaalista arjesta vastuineen ja paineineen. Myös osa haastateltavista mainitsi kuinka tärkeää on, ettei jumiudu edes puheen tasolla omaan sairauteensa ja sen luomiin vääristyneisiin mielikuviin omasta heikkoudesta ja kyvyttömyydestään.

Tutkimustulosten perusteella käsityksemme siitä, kuinka suuri merkitys vertaistuellalla on asiakkaille, on vahvistunut entisestään. Tutkimuksessamme nousi myös esiin, kuinka suuri merkitys nonverbaalisella viestinnällä on vertaisten kanssa toimiessa. Eräs haastateltavista kertoi, kuinka Klubitalolla voi huomata jo toisen pelkästä olemuksesta, kuinka tämä voi. Jäsenet osaavat huomioda toistensa mielialavaihtelut sekä nähdä oman kun-

toutumisensa edetessä, milloin ihmisen sairaus näkyy merkittävänä osana hänen käyttäytymisessään. Mielestämme tämä osoittaa edistymistä kuntoutumisprosessissa - kuntoutuja erottaa toisesta sairauden merkkejä ja erottaa ne normaalista käytöksestä. Tällaiset tilanteet osoittavat Klubitalotoiminnan mielenterveyskuntoutumista edistävää vaikutusta. Kuntoutujan kyetessä huomaamaan sairauden merkkejä toisissa sekä itsessään ja omassa toiminnassaan voidaan se nähdä merkinä kuntoutumisen edistymisestä. Itsetietoisuus omasta terveydentilasta ja kriittisyys sitä kohtaan ovat tärkeitä työkaluja omien voimavarojen tunnistamisessa ja kartoittamisessa. Tulevaisuudessa kuntoutuessaan on tärkeää kyetä tunnistamaan itsessään mahdollisia sairauden esimerkkejä. Kuntoutumisen ideaalisena edistykseenä on, että kuntoutujalla on realistinen käsitys oman jaksamisensa rajoista tартtuessaan uusiin haasteisiin.

Haastateltavat kokivat, että Klubitalon yhteisöön oli helppo päästä sisään, sillä heidät on perehdytetty perusteellisesti toiminnan sisältöön ja yhteisiin sääntöihin. Lisäksi tasaveroinen ja epähierarkkinen yhteisö koettiin helposti lähestyttäväksi. Suhtautuminen työvalmentajiin oli kaksijakoista: osa haastateltavista suhtautui työvalmentajiin toverillisesti, kun taas toiset pitivät heitä ammatillisina ohjaajina. Mielestämme on hienoa, että Klubitalolla toteutuu yhteiskuntoutukselliset arvot kuten tasaveroisuus, niin kuin laatustandardeissakin (Liite 2) henkilösuhteista mainitaan. Olisi kuitenkin hyvä pitää mielessä, että kuntouttavaa työtä tukee ammattitaitoisen henkilökunnan ohjaus.

Haastateltavat tiedostivat Klubitalon toiminnan ei-hoidolliseksi, mutta siitä huolimatta he toivoivat tarvittaessa ammatillista puuttumista työvalmentajilta sairauden tuoman oirehtimisen lisääntyessä. Myös kahdenkeskiset keskustelut työvalmentajien kanssa koettiin tarvittaessa hyödyllisiksi. Pohdimmekin tutkimustulostemme pohjalta, olisiko sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisten kanssa käydyistä keskusteluista hyötyä kuntoutujalle vertaiskeskusteluiden lisäksi. Ammatilainen kykenee tarkastelemaan kuntoutujan tilannetta ulkopuolisen silmin kokonaisvaltaisesti ja kriittisesti. Moniammatillinen sosiaali- ja terveysalan työryhmä kykenee tarjoamaan laaja-alaisen näkökulman kuntoutumiseen ja siten toimimaan tavoitteellisesti sitä kohti. Myös Saleniuksen (2009) käsitystä mielenterveysongelmien hoitamisesta vain vertaistuellä käsittelimme luvussa 4. Hän painotti, että palveluiden tulee olla ajoitettuna oikein ja ammatillisavun ohella vertaistuki tukee parhaalla mahdollisella tavalla kuntoutujaa.

Avoin ilmapiiri, jonka Klubitalolla koettiin vallitsevan, madaltaa haastateltavien kertoman mukaan kynnystä hakea sieltä apua ja osallistua sen toimintaan. Erään haastateltavan mukaan Klubitalon ilmapiiri ei ole kova, vaan siellä sallitaan jokaiselle yhteisön jäsenelle vapaus omatahtiseen työskentelyyn. Työelämän tulostavoitteellisessa yhteisössä ei välttämättä ole tilaa yksilön toimintakyvyn vaihtelulle, jolloin työn suoritus menee työntekijän hyvinvoinnin edelle. Tästä syystä juuri Klubitalon kaltaisen matalan kynnyksen kuntoutumista edistävät palvelut ovat ensisijaisen tärkeitä. Usein kuntoutumisen alussa voimavaroja on rajallinen määrä, jolloin tavalliseen työelämään palaaminen voidaan kokea liian haasteelliseksi ja kuormittavaksi.

### 11.3 Uusien taitojen oppiminen Klubitalolla

Klubitalolla sekä vanhojen taitojen ylläpitäminen ja kehittäminen että uusien oppiminen koettiin tärkeäksi osaksi sen toiminnan sisältöä. Työtehtävien monipuolisuus tarjosi kuntoutujille mahdollisuuden oppia laajalaisesti työelämän tarpeellisia taitoja aina atk-taidoista sosiaalisen kanssakäymisen hallitsemiseen. Nykyaikana työnhakijalta vaaditaan useisiin työpaikkoihin tiettyä perusvaatimustasoa esimerkiksi kielitaidossa sekä hygienian ja ensiaputaitojen hallitsemisessa. Tästä syystä onkin hyvä, että Klubitalolla tarjotaan tämän perusvaatimustason täyttämiseksi erilaisia kursseja.

Sosiaalisten taitojen harjoittelu arkipäiväisen toiminnan lomassa Klubitalolla nousi tutkimustuloksissa useaan otteeseen esille. Sosiaalisten taitojen hallitseminen ja käytännön osaaminen ovat työyhteisöön sopeutumisen kannalta välttämättömiä. Työelämässä hyvien käytöstopojen ja toisten huomioimisen hallitseminen edesauttavat uuden työntekijän hyväksymistä ja sopeutumista työyhteisöön. Itsensä kokeminen hyväksytyksi ja tasarvoiseksi työyhteisön jäseneksi on tärkeää työssä jaksamisen kannalta. Tasaveroisen aseman saavuttamiseksi työyhteisössä kaikkia jäseniä koskevat samat yhteisön viralliset sekä kirjoittamattomat säännöt.

Monilla Klubitalon jäsenillä on työ- ja opiskelukokemuksia ennen sairastumistaan. Aiemmin oppimia taitoja tulisi mielestämme kartoittaa ja huomioida, jotta kuntoutuja voisi ylläpitää ja kehittää niitä tuetusti. Kuntoutumisen edetessä mahdollinen paluu vanhojen työtehtävien pariin on näin ollen helpompaa. Aineistostamme nousi esiin jäsenille muodostuneet tutut työkentät, esimerkiksi toimistoyksikössä, joissa pitäydytään. Klubitalo koettiin turvalliseksi ja avoimeksi ympäristöksi, jossa mielenterveyskuntoutujat hyväksytään aidosti omina itsenään osaksi yhteisöä. Uskomme, että juuri nämä turvalliset puitteet ja hyväksyvä ilmapiiri kannustavat jäseniä kokeilemaan kykyjään uusilla alueilla. Jäsenien ei tarvitse pelätä arvostelua, tuomitsemista tai pilkkaa, vaan he saavat oppia omassa tahdissaan. Kun ilmapiiri on avoin ja salliva, epäonnistumisia ei nähdä negatiivisessa valossa vaan omaa toimintaa kehittävinä tilaisuuksina. Mielestämme tulisi kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, että kuntoutujia kannustettaisiin jättämään oma mukavuusalue turvallisten tehtävien parissa ja kokeilemaan kykyjään erilaisissa uusissa työtehtävissä. Monipuoliset työtehtävät tarjoavat kuntoutujille tilaisuuden löytää itsestään uusia kykyjä ja taitoja, joita he eivät muuten olisi tulleet huomanneeksi.

Erityistaitojen huomioimiseen ja esiin tuomiseen on panostettu Klubitalon toiminnassa. Esimerkiksi jäsenten osallistaminen toisten kuntoutujien opettamiseen on mielestämme hyvin edistyskellistä kuntoutuksen näkökulmasta, niin opettajan kuin oppilaankin roolissa. Huomioitujen erityistaitojen ei välttämättä tarvitse olla teoreettisia, vaan tärkeää on myös arkisten taitojen, kuten käsityötaitojen eteenpäin opettaminen. Omien taitojensa jakaminen ja opettaminen muille kohentaa ihmisen itsetuntoa ja itsensä tärkeäksi kokemisen tunnetta. Toisen esimerkistä innostuminen saattaa herättää kuntoutujassa halun kokeilla omia kykyjään uusissa haasteissa, kun näkee vertaisensakin kykenevän niihin. Tällä tavoin voidaan mahdollistaa onnistumisen elämyksiä molemmille osapuolille. Työvalmentajan yksi

tärkeä tavoite onkin tehdä itsestensä tarpeeton toiminnan vetäjänä osallistamalla jäsenet toimimaan oman kuntoutuksensa edistäjinä.

#### 11.4 Standardien merkitys ja näkyvyys arjessa

Aineistostamme nousi esiin, että Klubitalon standardien näkyvyys arjessa oli huomattavaa, mutta yksittäisten standardien nimeäminen koettiin haasteelliseksi. Standardien koettiin ennemminkin olevan yhteistä toimintaa määritteleviä pelisääntöjä, jotka koskevat kaikkia yhteisön jäseniä luoden tasaveroisuutta heidän keskuuteensa. Standardien lisäksi Klubitalon toimintaa rajaavat erilliset yhteiset pelisäännöt, joista tärkeimmiksi nousivat fyysinen koskemattomuus ja väkivallan kieltäminen kaikissa sen muodoissa sekä toiminnan puolueettomuus poliittisesti ja uskonnollisesti.

Haastatteluissa ainoa esiin noussut standardi oli työpainotteinen päivä. Aineistomme perusteella nousi esiin, että pelisäännöt ja standardit nähdään yhtenä isona kokonaisuutena, eikä niiden keskinäinen erottelu ollut helpoa. Mielestämme olisi hyvä osata hahmottaa kansainväliset laatustandardit (Liite 2.) kokonaisuutena sekä ymmärtää yhteisön omat pelisäännöt. Standardit ja pelisäännöt luovat yhdessä turvalliset puitteet toiminnalle. Mielestämme tulisi pohtia erilaisia mielekkäitä keinoja standardien tutuiksi tekemiseksi jäsenistölle. Usein rutiininomainen läpikäyminen ei motivoi ihmisiä sisäistämään uusia asioita.

Käyttämämme lähestymistapa tuotti edellä mainitun kaltaisia tuloksia. On syytä pohtia, olisivatko tulokset olleet erilaisia, mikäli lähestymistapa olisi ollut erilainen. Standardien lähestyminen teoreettisesti, käyttäen vaikeasti ymmärrettäviä sanavalintoja, saattoi aiheuttaa hämmennystä. Tällöin voitaisiin ajatella, että käytännönläheinen tyyli, jossa lähestytään haastateltavia standardien sisällön kautta, voisi toimia paremmin. Uskomme, että sanana ”standardi” ei näy Klubitalon arjen toiminnassa merkittävästi, vaikka ne sisällöllisesti toteutuisivatkin.

#### 11.5 Tulevaisuuden näkymät

Monet haastateltavista kokivat Klubitalon hyvänä ponnahduslautana työ- ja opiskeluelämään palaamiseen tai aloittamiseen. Aineiston perusteella voimme tulkita, että Klubitalon toimintaa osallistuminen madaltaa kynnystä tarttua uusiin haasteisiin kehittääkseen itseään. Klubitalon toiminnan voidaan nähdä ylläpitävän kuntoutujan taitoja lisäten voimavaroja ja siten parantaen lähtökohtia esimerkiksi työelämään siirryttäessä.

Suomalainen yhteiskunta ei mielestämme tue riittävästi mielenterveyskuntoutujia, vaan suhtautuminen on edelleen hyvin negatiivissävytteistä ja ennakkoluuloista. Ennakkoluuloista vapautuakseen esimerkiksi työnantajien tuli rohkeasti tarjota yrityksissään siirtymätyöpaikkoja mielenterveyskuntoutujille. Onkin hienoa, että jotkut Klubitalon siirtymätyöohjelmaan osallistuneista jäsenistä on saanut itselleen määräaikaista työsuhteita siirtymätyöpaikoista. Näemme siirtymätyöohjelman kaltaisen toiminnan mahdolli-

suutena muuttaa yhteiskunnan negatiivisia käsityksiä mielenterveyskuntoutujista.

Osa haastateltavista uskoi tulevaisuudessa yhdistävänsä mahdollisen työ- tai opiskeluelämän Klubitalon toimintaan osallistumisen kanssa. Aineistosta nousi esiin myös pelko kuntoutumisen seisahtumisesta ja Klubitalolle ja sen toimintaan jämähtämisestä. On selvää, että vertaisista muodostuva hyväksyvä yhteisö koetaan turvalliseksi suojasatamaksi. On ymmärrettävää, että ihminen hakeutuu samanhenkisten pariin ja kokee siellä itsensä hyväksytyksi. Tällaisesta yhteisöstä voi olla hyvinkin vaikea irrottautua. Syrjäytyneiden yhteisöt saattavatkin toimiessaan myös kääntyä itseään vastaan edistäen entisestään ryhmänjäsenten syrjäytymistä muusta yhteiskunnasta, niin kuin aiemmin luvussa 5 käsitelimme. Yhteisöllisyys voidaan nähdä vaikutukseltaan kaksijakoisena: positiivisena, voimaa antavana yhteisönä tai negatiivisena yksilöä liikaa sitovana ja seisahtuttavana. Aineistomme perusteella on tulkittavissa, että yhteisö muistuttaa kuntoutujaa omasta sairaudestaan, joka kuntoutumisen edetessä saattaa tuntua jo taakalta pyrkiessä kohti normaalia, tervettä elämää. Näin ollen voidaan ajatella, että kuntouttava yhteisö voi jäsenyyden pitkittyessä kääntyä itseään vastaan. Aiemmin luvussa 4 toimme esiin Saleniuksen (2009) näkemyksen siitä, että jäsenet jakautuva erilaisiin ryhmiin sen perusteella millaisia toimijoita he ovat Klubitalon yhteisössä sekä oman kuntoutumisprosessinsa edistäjinä. Osa tarvitsee enemmän motivaatiota ja rohkaisua kun taas osa toimii aktiivisemmin edistääkseen uudelleen kytkeytymistään yhteiskuntaan. Monella kuntoutujalla saattaa olla haave paremmasta tulevaisuudesta, mutta sitä tavoitellessaan saattaa turhautua, jos kokee omat kykynsä riittämättömiksi. Tulisi miettiä, kuinka kuntoutujien tavoitteita voitaisiin tukea kasvattaen samalla heidän itsetuntoaan sekä luottamusta omiin kykyihinsä ja näin ollen kasvattaen myös uskallusta tarttua yhteiskunnan tarjoamiin uusiin haasteisiin.

Kuten aiemmin teoria-osuudessa luvussa 8 Jantunen (2010) kuvaa, on tulevaisuuden suunnittelu osoitus kuntoutumisen edistymisestä. Voimmeko tämän teorian nojalla siis tulkita, että Klubitalo edistää kuntoutumista, kun sen jäsenillä on selkeitä tulevaisuudensuunnitelmia? Tuloksissamme nousivat selkeästi esiin haastateltujen jäsenien omat henkilökohtaiset tulevaisuuden suunnitelmat.

## 11.6 Vertailua aiempaan tutkimukseen

Luvussa 4 kuvasimme aiempaa tutkimusta Lappeenrannan Klubitalosta. Salenius (2009) sai tutkimustuloksikseen hyvin samansuuntaisia tuloksia kuin me omassa tutkimuksessamme. Oli mielenkiintoista verrata tuloksia niiden yhteneväisyyksien ja eroavaisuuksien näkökulmista. Tulosten yhteneväisyys oli havahduttavaa, mutta toisaalta myös ennakoitavissa. On luonnollista, että samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset kokevat asiat samalla lailla. Klubitalojen jäsenistöön valikoituu usein kuntoutumisprosessissaan edenneitä henkilöitä, joiden sisäiset voimavarat riittävät osallistumaan yhteiseen toimintaan. Voimmeko kriittisesti tulkita, että molempiin tutkimuksiin valikoituneet haastateltavat ovat jo edistyneet omassa kuntoutumisessaan? Tätä pohdintaa tukee olettamuksemme siitä, että ih-



misen voimavarojen ollessa äärimmäisen heikot, ei hän välttämättä jaksa osallistua vapaaehtoiseen ylimääräiseen toimintaan.

Yksi löytämämme yhtäläisyys koski haastateltavien kokemusta siitä, että ympäristöllä on ennakoluuloja ja -asenteita mielenterveysongelmaisia kohtaan. On mielenkiintoista, että haastateltavat kokivat samansuuntaisia ennakoluuloja, toiset Lahdessa, toiset Lappeenrannassa. Mielestämme tällaiset negatiiviset ennakoluulot ovat surullista kuultavaa. Yhteiskunnassamme on hyväksyttävää kertoa omista somaattisista sairauksistaan, mutta sen sijaan mielenterveysongelmista ei haluta kuulla. Pohdimmekin, johtuvatko ennakoluulot tietämättömyydestä ja sen mukanaan tuomasta pelosta ja epävarmuudesta.

Saleniuksen tutkimuksessa kävi ilmi, että Klubitalon jäsenyys poistaa selkeästi syrjäytymisen uhkaa ja tätä kautta ihmisen sosiaalinen verkosto laajenee. Omissa tuloksissamme on myös noussut esiin muiden Klubitalon jäsenten tärkeys ja ystävyyssuhteiden ulottuminen myös vapaa-ajalle. Samaa ystävyyssuhteiden laajenemista Klubitalon ulkopuolelle löytyi myös Saleniuksen tutkimuksessa. On hienoa huomata Klubitalon sosiaalinen merkitys sen jäsenille. Mielenterveyskuntoutujille on tärkeää laajentaa sosiaalista verkostoaan ja vertaisen ystävyydestä on oletettavasti myös kuntoutuksellista hyötyä. Kuten jo aiemmin totesimme luvussa 5, saattaa mielenterveyskuntoutujille tuottaa haasteita pitää kiinni omasta sosiaalisesta verkostostaan. Kun vertaisten joukosta löytää uusia ihmissuhteita, on se eduksi kuntoutujalle ja hänen sosiaaliselle elämälleen. Niin kuin jo edellä totesimme, kuntoutujan voi olla vaikeaa hyväksyä perheen tarjoamaa tukea, tästä syystä on hyvä, että hän voi saada tukea vertaisiltaan.

Omissa tuloksissamme käy ilmi, kuinka osa jäsenistä koki Klubitalon toimivan ponnahduslautana yhteiskuntaan. Salenius (2009) sai yhteneväisiä tuloksia. Molemmissa tutkimuksissa uusien taitojen oppiminen ja vanhojen vahvistaminen Klubitalolla työskenneltäessä ovat antaneet mahdollisuuksia kehittää itseään. Näitä kahta tutkimusta tarkasteltaessa voitaneen todeta Klubitalojen todella auttavan kuntoutujia yhteiskuntaan integroimisessa.

Saleniuksen ja oman tutkimuksemme eroavaisuutena voidaan nähdä olevan aineistonkeruu. Salenius (2009) kertoo suurimman osan haastateltavista kokeneen nauhoittamisen epämiellyttäväksi ja siten luopuneen nauhoittamisesta. Eroa on myös haastatteluissa, Salenius käytti yksilöhaastatteluita, kun taas meidän tutkimuksessamme käytettiin nauhoitettuja ja videoituja ryhmähaastatteluita. Videointi ei mielestämme ollut välttämätöntä Saleniuksen tutkimuksen luotettavuuden kannalta, sillä yksilöhaastattelu ei jätä epäselvyyttä kenen haastateltavan puheenvuorosta on kyse. Omassa tutkimuksessamme puolestaan koimme videoinnin ja nauhoittamisen välttämättömyydeksi, sillä tutkimuksen luotettavuuden kannalta on ensiarvoisen tärkeää tietää, jotta litterointi onnistuu sanatarkasti totuutta vääristelemättä. Mielestämme on ymmärrettävää, että Saleniuksen haastateltavat kokivat yksilöhaastatteluiden nauhoittamisen epämiellyttävänä. Oli meidän ilomme, että ryhmähaastattelut kasvattivat haastateltavien uskallusta ja he suostuivat nauhoitukseen. Avain haastateltavien suostumukseen saat-

taa piillä juuri ryhmän antamassa tuessa, jolloin nauhuri pöydällä ei tunnu enää niin ahdistavalta, kuin kahden kesken haastateltaessa.

## 12 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksen tuloksista nousseita johtopäätöksiä. Nostamme esiin tutkimuksen tärkeimpiä ja olennaisimpia johtopäätöksiä, joissa tiivistyy edellisten pohdintojen koonti.

- ❖ Vertaistuki ja sosiaalinen kanssakäyminen koettiin yhdeksi merkittävaksi syyksi osallistua Klubitalon yhteisölliseen toimintaan. Uskomme, että vertaisten kanssa sosiaalinen kanssakäyminen on luonnollista turvallisessa ja hyväksyvässä yhteisössä. Itsensä toteuttaminen ja omien ajatustensa ja kokemusten jakaminen on helppoa hyväksyvässä ilmapiirissä.
- ❖ Kuntoutuja saa täytettyä Klubitalolla käydessään perustarpeitaan. Toimintaan osallistuminen tuo jäsentensä elämään selkeää rytmiä ja sisältöä. Itsensä tarpeelliseksi tunteminen on ihmisen perustarve, joka täyttyy osallistumalla Klubitalon toimintaan. Mielestämme onkin hienoa, että Klubitalolla hyödynnetään ja vahvistetaan jäsentensä erityistaitoja. Osaamisensa jakaminen muille voidaan nähdä vahvistavan itsetuntoa. Lisäksi Klubitalon tarjoamalla edullisella ruokailulla on suuri merkitys toimintaan osallistumiseen.
- ❖ Klubitalo toimii ponnahduslautana takaisin yhteiskuntaan ja luo uskoa tulevaisuuteen. Klubitalon toimintaan osallistuminen madaltaa kynnystä tarttua uusiin haasteisiin kehittääkseen itseään. Omien voimavarojen kartoittaminen ja realisoituminen kuntoutujalle mahdollistavat uusiin haasteisiin tarttumisen. Toimintaan osallistuminen nähdään ylläpitävän kuntoutujan taitoja parantaen lähtökohtia työelämään siirryttäessä. Klubitalolla sosiaalisten taitojen oppiminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä yhteiskuntaan kytkeytyminen edellyttää sosiaalisten taitojen hallintaa.
- ❖ Näemme erityisesti Klubitalon siirtymätyö – ohjelman luovan tietä positiivisemmalle suhtautumiselle mielenterveyskuntoutujia kohtaan ja näin murtaa yhteiskunnan ennakkoluuloja. Klubitalon voidaan nähdä linkittävän kuntoutujia takaisin muuhun yhteiskuntaan. Sen toiminta rikkoo rajoja ja tabuja mielenterveyskuntoutujien ja muun yhteiskunnan välillä.
- ❖ Klubitalossa on muodostunut jäsenten välille ystävyys-suhteita, jotka jatkuvat myös vapaa-ajalla. Se luo innostusta Klubitalon ulkopuoliseen elämään, muun muassa uusien harrastusten pariin. Mielestämme kuntoutujan sosiaalisen verkoston laajeneminen voidaan nähdä Klubitalolla toteutuvana kuntoutumista edistävänä tekijänä.
- ❖ Klubitalon toimintaan liittyvä joustava työtahti ja työtehtävien vapaavalintaisuus mahdollistaa omien resurssien mukaisen työskentelyn kullekin kuntoutujalle. Vapaatahtisuus saattaa toimia myös

lamauttavana tekijänä, kun ei ole selkeitä aikatauluja työtehtäville. Liika vapaus voidaankin nähdä negatiivisena, sillä tyytyminen samoihin, tuttuihin työtehtäviin voi toimia kuntoutumista hidastavana tekijänä.

- ❖ Vapaa, lämminhenkinen ja tasaveroinen ilmapiiri on kutsuva, jolloin yhteisöön on helppo päästä sisään. Klubitalo koettiin turvasatamaksi, josta näkemyksemme mukaan saattaa toisaalta olla myös vaikea irrottautua. Näemme Klubitalon positiivisine ilmapiireineen helposti lähestyttävänä matalankynnyksen yhteisönä. Olisi hyvä miettiä, kuinka Klubitalo voisi ammatillisesti tukea tarvittaessa yhteisöstä irtautumista ja uusiin haasteisiin tarttumista. Kaikilla kuntoutujilla on erilaiset tavoitteet, osa jäsenistä ei koe tarpeelliseksi kuntoutumisessaan irtautua Klubitalon toiminnasta. Toiset taas tähtäävät työelämään palaamiseen, jolloin heitä tulisi tukea tavoitteessaan. Ihanteellista olisi löytää tasapaino vertaisyhteisön suhteiden ja muiden sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen.
- ❖ Klubitalon standardit raamittavat toimintaa ja näkyvät arjessa. Standardit luovat tärkeän pohjan Klubitalotoiminnalle. Mielestämme ei ole tarpeellista, että jäsenet osaisivat nimetä yksittäisiä standardeja, tärkeämpää on hahmottaa niiden merkitys kokonaisuutena toiminnassa.

## 13 PROSESSIN ARVIONTIA

Tässä luvussa käsittelemme tutkimusprosessin aikana heränneitä ideoita jatkotutkimuksiin. Lisäksi pohdimme mahdollisia kehittämisehdotuksia tutkimusta ajatellen ja käsittelemme tutkimustamme eettisestä näkökulmasta. Lopuksi pohdimme vielä ryhmätyöskentelyämme prosessin aikana.

### 13.1 Ideoita jatkotutkimuksiin

Tutkimuksemme käsitteli Lahden Klubitalon toiminnan merkitystä jäsentensä arkeen ja elämänlaatuun kuntoutumisen näkökulmista. Mielestämme mielenterveystyössä on lukuisia mielenkiintoisia aihepiirejä, joita voisi ja kannattaisi tutkia. Tutkimuksemme pohjalta esiin nousi uusia ideoita jatkotutkimuksiin, joita käsittelemme seuraavaksi.

Opinnäytetyömme jatkotutkimusaiheena voisi olla sama tutkimustehtävä eri näkökulmista, esimerkiksi Klubitalon merkitys kuntoutumiseen työvalmentajien tai omaisten kertomana. Mikäli samaa aihetta lähestyttäisiin eri kohderyhmän kertomana, tutkimustulokseksi voisi muodostua hyvinkin erilainen lopputulos. On ymmärrettävää, että mielenterveyskuntoutujan sosiaalisen verkoston eri osatekijöillä on jokaisella omanlaisensa näkökulma ja mielipide kuntoutumisesta. Olisi kuitenkin otettava huomioon eri tutkimusryhmien eroavaisuudet, sillä ammattilaiset eli tässä tapauksessa Klubitalon työvalmentajat tarkastelisivat kuntoutusta ammatillisessa valossa. Tällainen tutkimus voisi toimia otollisena lähtökohtana kehittäen ja lisäten työvalmentajien ammatillisuutta sekä tarkentaen toimenkuvaa. Ul-

kopuolisen ja puolueettoman tutkimuksen avulla voisi olla helpompaa huomata omassa työskentelyssä mahdollisia epäkohtia ja kehityksen mahdollisuuksia. Lisäksi tutkimuksen myötä nousisi esiin myös jo hallussa olevat taidot ja vahvuudet, joista tulisi pitää kiinni ja vahvistaa edelleen. On kuntoutujan etu, että toimintaa tarkastellaan kriittisin silmin ja sitä kehitettäisiin entistä toimivammaksi malliksi.

Läheisen jäsenyys Klubitalolla voi tuntua omaisen näkökulmasta vieraalta oman kokemuksen puuttuessa ja tästä syystä omainen saattaa kokea olevansa ulkopuolinen tämän asian suhteen. Tällöin tulisi pohtia, onko tutkimuskohde oikea, sillä kuntoutujan omaiselta usein saattaa puuttua oma konkreettinen kokemus Klubitalosta. Sen sijaan omaisten roolia kuntoutujien tukijoina voitaisiin tutkia erillisenä tutkimuksena, sillä perheen rooli kuntoutujan sosiaalisessa verkostossa on usein merkittävä. Tällaisen tutkimuksen tuloksia voitaisiin mielestämme hyödyntää Klubitalon ja mielen terveystutkijien omaisten välisen yhteistyön kehittämisessä. Klubitalotoiminnan yksi tärkeä tavoite on auttaa jäseniään rakentamaan itselleen sosiaalisia verkostoja ja ylläpitämään niitä, jolloin perheetkin tulisi huomioida paremmin.

Samaa tutkimuksen runkoa olisi mielenkiintoista käyttää kaikkia Suomen Klubitaloja koskevassa tutkimuksessa. Tällöin haastateltavien määrä nousisi huomattavasti suuremmaksi, jolloin myös uusia merkityksiä Klubitalolla käymiseen saattaisi nousta esiin. Laajan otannan myötä tutkimustuloksen reliabiliteetti eli luotettavuus lisääntyisi. Mielestämme tutkimuksemme tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia Klubitaloja, sillä otantamme oli verrattain pieni ja tutkimuksemme kohdennettiin koskemaan ainoastaan Lahden Klubitalon jäseniä. Olisikin mielenkiintoista toistaa sama tutkimus kaikissa Klubitaloissa ympäri Suomea ja vertailla saatuja tuloksia keskenään. Uskomme, että esiin saattaisi nousta alueellisia eroja, sillä vaikka Klubitalotoimintaa määrittävätkin samat laatustandardit (Liite 2.), on yhteisöllä suuri merkitys toiminnan sisältöön. Yhteisö voidaan nähdä olevan jäsentensä luoma kokonaisuus - jokaisella persoonalla on merkityksensä yhteisön muodostumiseen ja toimintaan.

Tutkimuksen toistaminen uudelleen Lahden Klubitalolla säännöllisin aikaväleihin voisi olla hyödyllinen jatkotutkimus. Olisi mielenkiintoista päästä tarkastelemaan, kuinka saman tutkimuksen toteuttaminen tuottaisi ehkäpä erilaisia merkityksiä ajan kuluessa. Tutkimuksen tuloksia voitaisiin mielestämme käyttää tällöin työn kehittämiseksi. Mikäli tämän tutkimuksen myötä Klubitalolla heräisi kehittämisideoita, voitaisiin niiden käytäntöön saattamisen onnistumista tarkkailla uuden tutkimuksen tulosten avulla. Näemme, että tutkimuksen uusiminen lyhyellä aikavälillä ei olisi antoisaa, sillä tuloksien sisällössä tuskin olisi suuria muutoksia. Toiminnan kehittäminen vie aina aikaa eikä voida olettaa, että lyhyessä ajassa toiminnassa saadaan aikaiseksi suuria muutoksia.

Kokisimme tärkeäksi tutkia jatkossa lisää myös Klubitalon kansainvälisien laatustandardien näkyvyyttä jokapäiväisessä toiminnassa. Tutkimuksemme kävi ilmi, että jäsenten oli haastavaa nimetä yksittäisiä standardeja, mutta sen sijaan he kokivat sisäistäneensä hyvin ne kokonaisuutena. Hie-

man epäselväksi kuitenkin jäi, sekoittivatko he standardit ja pelisäännöt keskenään. Niinpä voisi olla hyvä idea tutkia jäsenten mielipiteitä standardeista ja niiden toimivuudesta syvällisemmin. Klubitalo voisi hyötyä tällaisesta tutkimuksesta kehittäessään toimintaa vastaamaan yhä enemmän laatustandardien sisältöä ja lisäämään niiden näkyvyyttä. Mielestämme tulisi kuitenkin kiinnittää paljon huomiota tutkimusmenetelmän valintaan, sillä teemahaastattelu ei mielestämme ollut kaikkien tuottoisin ja antoisin keino saada esiin standardien merkitystä. Uskomme, että haastattelu ei ole välttämättä toimivin keino, vaan mahdollisesti kyselylomake tai jokin toiminnallinen menetelmä voisi olla antoisampi tulosten aikaansaamiseksi.

### 13.2 Tutkimuksemme parannusehdotukset

Itse tutkijana on oltava kriittisiä omaa tutkimustaan kohtaan ja reflektoida omien mielipiteiden vaikutusta tutkimustuloksiin. Kuten jo aiemmin olemme maininneet, pyrkimyksenämme on ollut toteuttaa tutkimus mahdollisimman hyvin tieteellisen tutkimuksen sääntöjä noudattaen. Olemme pyrkineet jättämään omat ennako-olettamuksemme syrjään ja tutkimaan aineistoamme mahdollisimman objektiivisesti.

Tutkimuksemme luotettavuutta ja yleistettävyyttä olisi voinut lisätä suurempi haastateltujen määrä. Olisi ollut mielenkiintoista kokeilla lisäksi yksilöhaastatteluiden käyttöä. Mielestämme kuitenkin ryhmähaastattelu oli haastateltavien näkökulmasta turvallisempi vaihtoehto, sillä meitä on kolme tutkijaa. Haastateltava olisi saattanut tuntea itsensä turvattomaksi ja kuulusteltavaksi, mikäli kaikki kolme tutkijaa olisimme haastatelleet yhtä Klubitalon jäsentä kerrallaan. Tällöin aineiston saanti olisi saattanut olla niukempaa, eivätkä kaikki haastateltavat olisi välttämättä osallistuneet yksilöhaastatteluun.

Koska tutkimuksemme on laadullinen tutkimus, jossa haastatellaan kohde-ryhmästä valikoituja henkilöitä, on tutkimuksen tulos riippuvainen tutkimukseen osallistuneista henkilöistä. Tämä kattaa niin meidät tutkijat, kuin myös haastateltavat, sillä jokainen tutkimukseen osallistunut on persoonana erilainen. Mikäli tutkimus toistettaisiin samankaltaisena eri tutkijoiden toimesta ja eri Klubitalon jäsenille, voisi tuloksissa esiintyä poikkeavuuksia.

### 13.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hirsjärvi ja Hurme (2010, 20) mainitsevat ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tärkeimmiksi periaatteiksi informointiin perustuvan suostumuksen, luottamuksellisuuden, seuraukset sekä yksilöllisyyden. Mielestämme hyvään ja eettiseen tutkimukseen kuuluu olennaisena osana haastateltavien anonyymiydestä huolehtiminen. Kenenkään nimiä tai muita henkilökohdaisia tietoja ei mainita tutkimuksen missään vaiheessa, jolloin heidän tunnistamattomuutensa säilyy. Kerroimme haastateltaville, mihin tarkoitukseen heitä haastatellaan ja kuinka heidän vastauksiaan aiotaan käyttää opinnäytetyössämme. On tärkeää säilyttää haastateltavien anonyymiyys ko-

ko tutkimusprojektin ajan. On myös tärkeää tiedottaa riittävästi, mihin haastatteluista saatua aineistoa käytetään.

Pyysimme jo ennen opinnäytetyömme aloitusta luvat kaikilta tutkimukseen osallistuvilta tahoilta. Haimme virallisen kaavan mukaan luvat Klubitalon johtajalta sekä opinnäytetyömme ohjaajalta ennen tutkimuksemme aloittamista. On tärkeää huomioida kaikkien osallistuvien tahojen tiedottaminen asianmukaisesti tutkimuksesta.

Tutkimuksemme toteuttaminen kymmenelle Lahden Klubitalon jäsenelle herättää kysymyksen tutkimuksen luotettavuudesta. Pohdimme, voidaanko tuloksien nähdä edustavan koko jäsenistöä vai pelkästään kymmentä haastateltavaa. Lahden Klubitalon jäsenmäärä on suuri, jolloin kymmenen hengen otantamme voidaan katsoa olevan verrattain pieni jäsenmäärään nähden. Tutkimuksemme luotettavuuden voidaan nähdä heikentyvän juuri tämän seikan vuoksi. Toisaalta, vaikka tutkimuksemme otanta on suhteellisen pieni, on jokaisen haastateltavan antamat merkitykset ja esiintuomat mielipiteet tärkeitä ja hyviä tutkimustuloksia. Lisäksi tulosten yleistettävyydestä herää kysymys, kun otanta on pieni, voidaanko sen nähdä edustavan muuta yhteisöä. Kuten luvussa 2 totesimme, laadullisen tutkimuksen olennaisin piirre on, ettei otannan tule olla verrattain suuri, vaan keskiössä on käsitteellistämisen kattavuus. Olisivatko tulokset muissa Suomen Klubitaloissa vastaavanlaisia? Olisikin mielenkiintoista, jos tutkimus tehtäisiin myös muissa Suomen Klubitaloissa, kuten edellä mainitsimme jo, jolloin niistä saatuja tuloksia voitaisiin vertailla saamiemme tulosten kanssa. Vain vertailun kautta tutkimuksemme yleistettävyyttä saataneen selville.

Teemahaastatteluun kuuluu olennaisena osana keskustelurungon vapaa-omotoisuus, jolloin keskustelua ohjaavat vain ennalta määritellyt teemat. Tämä mahdollistaa haastateltavien vapaan keskustelun teemojen sisällä, jolloin tutkijat eivät tahtomattaan ohjaa keskustelua tarkoilla kysymyksillä ja sanavalinnoilla. Olimme tietoisia jo ennen haastatteluja tiettyjen sanavalintojen ja tarkkojen kysymysten johdattelevuudesta tutkimustuloksen kannalta. Kiinnitimme omassa ulosannissamme huomiota siihen, että haastattellessamme jäseniä sanavalintamme olivat neutraaleja ja yleiskielellisiä. Pidimme erittäin tärkeänä tutkimuksessa, että esiin nousevat merkitykset tulisivat puheeksi haastateltavilta itseltään, heidän omilla sanavalinnoillaan. Näin toimiessamme uskomme saaneemme haastateltavien todellisia ajatuksia ja mielipiteitä julki.

Haastateltavien esiin tuomiin merkityksiin pyrimme suhtautumaan jo haastattelutilanteissa mahdollisimman ennakoluulottomasti, avoimesti ja neutraalisti. Emme halunneet omilla reaktioillamme tahallisesti korostaa minkään tietyn merkityksen tärkeyttä. Tässä oleellisessa asemassa ovat tutkijoiden omat ilmeet, äännähdykset ja eleet sanavalintojen lisäksi. Myös Hirsjärvi ja Hurme (2010, 119) painottavat tutkijoiden ilmeiden, eleiden ja asentojen sisältymistä kommunikaatioon olennaisena osana. Mielestämme hyvän tutkijan tulisikin huomioida nonverbaalisen eli ei-sanallisen kommunikaation merkitys haastattelutilanteessa ja sen vaikutus lopulta tutkimustulokseen.

Mielestämme on aiheellista myös pohtia, kuinka kymmenen vapaaehtoista Klubitalon jäsentä valikoitui haastateltavaksi tutkimukseen. Jäsenistöä informoitiin jo etukäteen meidän tutkimuksestamme ja heiltä kyseltiin halukkuutta osallistua haastatteluihin. Onko tulkittavissa, että haastateltavat olisivat aktiivisia Klubitalon jäseniä ja jo verrattain pitkällä omassa kuntoutumisessaan, kun heidän voimavaransa riittävät osallistumiseen? Voisiko päätellä, että oman kuntoutumisprosessinsa alkuvaiheessa olevilla kuntoutujilla ei välttämättä ole resursseja ja jaksamista osallistua haastatteluihimme? Olemme kuitenkin sitä mieltä, ettei haastateltavien kuntoutumisprosessin vaiheella ole tutkimuksemme kannalta suurta merkitystä. Tutkimuksemme perimmäinen tarkoitus oli saada jäsenten mielipiteet kuuluviin jokaisen haastateltavan kuntoutumisprosessin vaiheesta huolimatta. Tutkijoina tätä teemaa on mielestämme kuitenkin hyvä pohtia, vaikkei sillä olisikaan suoranaista merkitystä tutkimuksen kannalta.

Pyrimme kirjoittamaan tutkimuksemme mahdollisimman neutraaliin ja puolueettomaan sävyyn, jotta tutkimuksemme ei loukkaisi kenenkään osallistuneen tunteita. Raportoinnissa tutkijoiden on otettava huomioon tutkimuksen vaikutukset haastateltaviin sekä yhteistyötahoon, eli meidän tutkimuksessamme Lahden Klubitaloon. Mielestämme tällaisen huomioonottaminen kuuluu eettiseen tutkimustyöhön. Tärkeää oli myös antaa Klubitalon jäsenille oikeus kieltäytyä haastattelusta, mikäli he niin halusivat. Hirsjärvi ja Hurme (2010, 20) kuvaavat Homanin (1991, 69) ajatusta siitä, kuinka tutkimuksen kohteena olevan henkilön tulee voida kieltäytyä tutkimuksesta.

Tutkimusta varten koottu videoaineisto tuhottiin, jotta tutkimuksen ulkopuoliset henkilöt eivät näe niitä ja näin ollen haastateltavien anonyymiyttä säilyy. Haastateltavien kannalta on tärkeää, että he tietävät, ettei heidän sanomisiaan käytetä väärin. Haastatteluita litteroidessamme pyrimme kirjoittamaan kaikki lausumat niin oikeellisesti kuin mahdollista, jotta juuri haastateltavien omat näkökannat tulisivat sellaisinaan esiin. Olemme yhdistäneet opinnäytetyössämme tutkimusaineiston ja teoreettisen viitekehysten, joka toimii lähtökohtana kattavalle ja luotettavalle tutkimukselle. Käytetyt teoreettiset lähteet on merkitty huolellisesti raporttiin lähdeviitein ja ne löytyvät lähdeluettelosta.

Koemme saaneemme tutkimuksessa selkeän ja hyvän kuvan tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksemme vastasi mielestämme tutkimuskysymyksiin hyvin, sillä halusimme saada jäsenten omat mielipiteet kuuluviin. Haastateltavien kertomat merkitykset ovat heille itselleen tärkeitä ja todellisia. Jokainen kuntoutuja on erilainen taustoineen ja tavoitteineen, tästä syystä myös tutkimustuloksemme kattaa monia erilaisia näkökulmia. Tärkeänä tavoitteena pidimme koko opinnäytetyöprosessin ajan nostaa esille aineistosta nousseita yleisimpiä näkökulmia Klubitalon toiminnan merkityksistä kuntoutumisen edistäjänä.

#### 13.4 Ryhmätyöskentely

Ryhmätyöskentelyssä on aina omat haasteensa, joten on tärkeää, että tutkijoiden keskinäiset henkilökemiat kohtaavat. Myös työnjaon on oltava ta-

sapuolista ja hyvin organisoitua, jottei se kasvata ryhmän sisäistä epätasaa arvon tunnetta. Koska meitä tutkijoita on kolme, on ollut tärkeää jakaa kullekin vastuualueita, joista huolehtia. Olemme kokeneet tuottoisaksi kolmen näkökulman yhdistämisen, joten olemme kokoontuneet työskentelemään tiiviisti yhdessä. Jokainen ihminen havainnoi kokemaansa eri tavoin, jolloin näkemyksissä voi olla eroavaisuuksia. Koimme eroavaisuudet rikkautena tutkimuksemme kannalta, sillä pystyimme tarkastelemaan aineistoa useasta eri näkökulmasta, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Ryhmädynamiikkamme on ollut toimivaa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Motivaatio on ollut kaikilla korkea ja olemme pyrkineet kaikki tuottamaan mahdollisimman laadukasta tutkimusta. Uskomme, että henkilökielien kohtaamisella on ollut suuri vaikutus tutkimuksen sujuvuuden kannalta.

Kaikilla meillä tutkimusryhmän jäsenillä on suuri kiinnostus mielenterveyshyönteä kohtaan, aihevalinta koettiin tästä syystä helpoksi. Yhteistyökumppanimme löydyttyä tartuimme heti tutkimuksen tekemiseen suurella motivaatiolla. Mielenterveyshyö kuuluu olennaisena osana sosiaali- ja terveyspalveluihin. Mediassa nostetaan esille ja painotetaan yhä enemmän yhteiskunnan psyykkistä pahoinvointia. Koimme opinnäytetyöprosessin mielenkiintoisena ja antoisana, mutta myös haastavana. Prosessin myötä olemme oppineet paljon tutkimuksen toteuttamisen käytännöistä. Uskomme, että opinnäytetyöprosessi on kasvattanut meitä ammatillisesti, mikä taas antaa meille eväitä työskennellä sosiaalialan työkentällä tulevaisuudessa.



## LÄHTEET

- Abraham Maslowin tarvehierarkia. 2003. Abraham Maslow. Viitattu 30.5.2012. <http://www.sampo2002.oulu.fi/surkeat/persoonallisuus.html>
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Aromaa, A. & Koskinen, S. 2002. Terveys ja toimintakyky Suomessa: Terveys 2000 – tutkimuksen perustulokset. Helsinki: Kansanterveyslaitos, terveyden ja toimintakyvyn osasto.
- Ep, Eduskunnan päätös lakiin potilaan asemasta ja oikeuksista nro 785/1992. 17.8.1992.
- Eskola, J. & Suoranta, J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin – Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 24 - 42.
- Finlex. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. Potilaan oikeudet nro 785/1992. 17.8.1992.
- Hietala-Paalasmaa, O., Hujanen, T., Härkäpää, K. & Reuter, A. 2009. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot - Yhteisön tukea ja yksilöllistä kuntoutumista. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Historia. n.d. Päijät-Hämeen Klubitalot ry Lahden Klubitalo. Viitattu 19.10.2012. <http://www.phklubitalot.fi/>
- Hyväri, S. & Nylund, M. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamiseksi. Teoksessa Laine, N., Hyväri, S. & Vuokkila-Oikonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 29 - 47.
- Hänninen, S., Karjalainen, J. & Lahti, T. 2005. Toinen tieto. Kirjoituksia huono-osaisuuden tunnistamisesta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Härkäpää, K. & Järvikoski, A. 1995. Kuntoutusmotivaatio, suunnitelma ja prosessiohjaus. Teoksessa Suikkanen, A., Härkäpää, K., Järvikoski, A., Kallanranta, T., Piirainen K., Repo, M. & Wikström, J. 1995. Juva: WSOY, 174 - 187.
- Isoherranen, K. 2005. Moniammatillinen yhteistyö. Helsinki: WSOY.

Isometsä, E. 1997. Kun mielenterveys horjuu. Teoksessa Heiskanen, T. & Vallisaari, M. (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo: WSOY, 225 - 251.

Jantunen, E. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Laine, N., Hyväri, S. & Vuokkila-Oikonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 85 - 98.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. painos. Helsinki: WSOYpro Oy

Klubitalotietoa. n.d. Suomen Fountain House - Klubitalojen verkosto ry. Viitattu 23.10.2012. [http://www.fh-klubitalot.fi/klubitalon\\_jaseneksi.html](http://www.fh-klubitalot.fi/klubitalon_jaseneksi.html)

Koskisu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Tammerpaino Oy.

Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Juva: PS-kustannus, WS Bookwell Oy, 30 - 39.

Leino, M. 2006. Koulun kautta kansalaiseksi – kollektivismis ja individualismin ristiriita. Teoksessa Kurki, L. & Nivala, E. (toim.) Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 193 - 249.

Murto, K. 1997. Yhteisöhoitojen suuntauksia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Noppi, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Outinen, M., Holma, T. & Lempinen, K. 1993. Laatu ja asiakas – Laatu-työskentely sosiaali- ja terveysalalla. Juva: WSOY.

Paasivaara, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Nord Print Oy.

Raunio, K. 2000. Sosiaalityö murroksessa. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen – Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Vaajakoski: Gummerus oy.

Räsänen, P. 2005. Havaintojen mittaus ja aineiston jäsentämisen metodologia. Teoksessa Räsänen, P., Anttila A. & Melin, H. (toim.) Tutkimusmenetelmien pyörteissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 85 - 102.

Salenius, P. 2009. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo. Kuntoutujien osallisuuden kokemukset, vertaistuki ja identiteetin muodostuminen Klubitaloyhteisössä. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Pro gradu -tutkielma.

Vuokila-Oikkonen, P. & Läksy, M-L. 2010. Mielenterveystyön osaaminen ja syrjäytymisen ehkäisy perusterveydenhuollossa. Teoksessa Laine, T., hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen(toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 243 - 264.

Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. 2009. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY-pro Oy.

## TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

- Mikä merkitys Klubitalon toiminnalla on sinulle?
- Millainen merkitys päivittäisellä toiminnalla Klubitalolla on sinulle?
- Mitä päiviin kuuluu ja mitä täällä voi tehdä? Oppiiko Klubilla uusia taitoja?
- Millainen merkitys Klubitalon muilla ihmisillä on sinulle?
- Miten standardit näkyvät Klubitalon arjessa? Onko jokin standardi sinulle tärkein?
- Mitä suunnitelmia sinulla on jatkossa?

## KLUBITALOTOIMINNAN KANSAINVÄLISET LAATUSTANDARDIT

Klubitalojen kuntoutusmalli määritellään klubitalotoiminnan kansainvälisissä standardeissa, joista maailmanlaajuinen klubitaloyhteisö on sopinut konsensusperiaatetta noudattaen. Näissä standardeissa ilmaistut periaatteet ovat klubitaloyhteisön menestyksen kannalta keskeisessä asemassa autettaessa ihmisiä, joilla on mielisairaus, tulemaan toimeen ilman sairaalahoittoa ja samalla saavuttamaan sosiaalisia, taloudellisia, koulutuksellisia ja ammatillisia tavoitteita. Standardit toimivat myös jäsenten perusoikeuksien määrittelynä ja eettisenä ohjesääntönä henkilökunnalle, hallitukselle ja hallintoon osallistuville henkilöille. Standardit edellyttävät Klubitalon toimivan paikkana, joka kunnioittaa jäseniään ja antaa heille mahdollisuuksia.

Standardit luovat pohjan Klubitalojen laadunarvioinnille Kansainvälisen Klubitalojen kehittämiskeskuksen (ICCD) sertifiointiprosessissa.

Kahden vuoden välein maailmanlaajuinen klubitaloyhteisö käy läpi nämä standardit ja muuttaa niitä tarpeen mukaan. Tätä prosessia ohjaa ICCD:n standardikomitea Standards Review Committee, joka koostuu eri puolilla maailmaa toimivien, ICCD:n sertifikaatin saaneiden Klubitalojen jäsenistön ja henkilökunnan edustajista.

### JÄSENYYS

1. Jäsenyys on vapaaehtoinen ja aikarajoitteeton.
2. Klubitalo päättää uusien jäsenten hyväksymisestä. Jäseneksi pääsee kuka tahansa psyykkisesti sairastunut henkilö, ellei hän sillä hetkellä merkittävästi uhkaa klubitaloyhteisön yleistä turvallisuutta.
3. Jäseniä ei velvoiteta osallistumiseen sopimusten, aikataulujen tai sääntöjen avulla.
4. Kaikilla jäsenillä on tasavertainen oikeus käyttää kaikkia Klubitalon tarjoamia mahdollisuuksia riippumatta diagnoosistaan tai toimintakyvystään.
5. Jäsenet voivat halutessaan olla mukana kirjoittamassa kaikkia asiakirjoja, jotka koskevat heidän osallistumistaan Klubitalon toimintaan. Kaikki tällaiset asiakirjat allekirjoittaa sekä jäsen että henkilökuntaan kuuluva.
6. Jäsenillä on oikeus palata milloin tahansa klubitaloyhteisöön poissaolon pituudesta riippumatta, mikäli heidän paluunsa ei aiheuta uhkaa klubitaloyhteisölle.
7. Klubitalolla on tehokas järjestelmä yhteyden pitämiseksi niihin jäseniin, jotka eivät käy Klubitalolla, alkavat eristäytyä yhteiskunnasta tai ovat sairaalahoidossa.

### HENKILÖSUHTEET

8. Kaikki Klubitalon kokoukset ovat avoimia sekä jäsenille että henkilökunnalle. Klubitalolla ei ole sellaisia muodollisia, pelkästään jäsenille tai pelkästään henkilökunnalle tarkoitettuja kokouksia, joissa keskusteltaisiin toimintaan liittyvistä päätöksistä ja jäseniin liittyvistä asioista.

9. Klubitalossa on henkilökuntaa riittävästi tukemaan jäsenten sitoutumista mutta niin vähän, ettei henkilökunta selviydy velvollisuuksistaan ilman jäsenten aktiivista osallistumista.

10. Klubitalon henkilökunnalla on yleisluonteinen työnkuva. Klubitalon henkilökunnalla ei ole muita suuria velvoitteita kuin klubitalotyö.

11. Vastuu Klubitalon toiminnasta on jäsenillä ja henkilökunnalla ja viime kädessä Klubitalon johtajalla. Keskeistä tässä vastuussa on jäsenten ja henkilökunnan sitoutuminen kaikkeen Klubitalon toimintaan.

## TILAT

12. Klubitalo on erillinen toimija.

13. Klubitalolla on omat toimitilat. Se on erillään mielenterveyskeskuksista ja laitoksista, eikä sen tiloja käytetä muuhun toimintaan. Klubitalon tilat on suunniteltu niin, että ne mahdollistavat työpainotteisen päivän ja ovat samalla viihtyisät ja kooltaan tarkoituksenmukaiset sekä viestittävät arvostusta ja kunnioitusta.

14. Jäsenet ja henkilökunta pääsevät kaikkiin Klubitalon tiloihin. Pelkäämistään henkilökunnalle tai pelkäämistään jäsenille tarkoitettuja tiloja ei ole.

## TYÖPAINOTTEINEN PÄIVÄ

15. Työpainotteinen päivä sitouttaa jäsenet ja henkilökunnan yhdessä, rinta rinnan huolehtimaan Klubitalon toiminnasta. Klubitalo kiinnittää päähuomion jäsenten vahvuuksiin, taipumuksiin ja kykyihin, joten työpainotteiseen päivään ei saa sisältyä lääkehoitoa eikä päiväkeskus- tai terapia-toimintaa Klubitalolla.

16. Klubitalolla tehdään yksinomaan työtä, joka syntyy Klubitalon toiminnasta ja klubitaloyhteisön kehittämisestä. Maksullinen tai ilmainen työ ulkopuolisille henkilöille tai yhteisöille ei ole hyväksyttävää Klubitalolla. Jäsenille ei makseta palkkaa mistään klubitalotyöstä, eikä mitään keinotekoisia palkkiojärjestelmiä ole.

17. Klubitalo on avoinna vähintään viitenä päivänä viikossa. Työpainotteinen päivä vastaa tavanomaisia työaikoja.

18. Klubitalo on organisoitu yhdeksi tai useammaksi työyksiköksi, joissa kussakin on riittävästi henkilökuntaa, jäseniä ja mielekästä työtä täysipainoisen ja sitoutumista tukevan työpainotteisen päivän toteuttamiseksi. Yksiköiden kokouksia pidetään jäsenten ja henkilökunnan suhteiden ylläpitämiseksi sekä päivän töiden organisoimiseksi ja suunnittelemiseksi.

19. Kaikki Klubitalon työ on suunniteltu auttamaan jäseniä saamaan takaisin omanarvontuntonsa, itseluottamuksensa ja mielekkyyden elämälleen. Sen ei ole tarkoitus olla mihinkään tiettyyn työhön valmentavaa koulutusta.

20. Jäsenillä on mahdollisuus osallistua kaikkiin Klubitalon töihin, myös hallintoon, tutkimukseen, jäseneksi ottoon ja perehdyttämiseen, yhteydenpitoon poissaoleviin jäseniin sekä henkilökunnan työhönottoon, valmennukseen ja arviointiin, suhdetoimintaan, etujen ajamiseen ja Klubitalon vaikuttavuuden arviointiin.

## TYÖLLISTYMINEN

21. Klubitalo mahdollistaa jäsenilleen paluun. Siksi klubitalolla ei ole jäsenten työllistymistä varten sisäistä liiketoimintaa, erillisiä liikeyrityksiä eikä suojatyöpaikkoja.

### Siirtymätyö

22. Klubitalolla on oma siirtymätyöohjelma, joka tarjoaa jäsenoikeutena mahdollisuuksia työskennellä liike-elämän ja teollisuuden työpaikoissa. Klubitalon siirtymätyöohjelmaan kuuluu oleellisena piirteenä se, että Klubitalo takaa sijaisen kaikille siirtymätyöpaikoille jäsenten poissaolojen ajaksi.

Lisäksi siirtymätyöohjelma täyttää seuraavat peruskriteerit:

- a) Halu tehdä työtä on tärkein yksittäinen tekijä, joka ratkaisee mahdollisuuden päästä siirtymätyöhön.
- b) Jäsenellä on mahdollisuus päästä uuteen siirtymätyöpaikkaan riippumatta siitä, kuinka hyvin hän on onnistunut edellisissä siirtymätyöpaikoissa.
- c) Jäsenet työskentelevät työnantajan toimitiloissa.
- d) Työnantaja maksaa suoraan jäsenille yleisen palkkatason mukaisen palkan mutta vähintään minimipalkan.
- e) Siirtymätyöpaikat kattavat laajan valikoiman erilaisia työmahdollisuuksia.
- f) Siirtymätyö on osa- ja määräaikaista, yleensä 15-20 tuntia viikossa, kestoltaan 6-9 kuukautta.
- g) Jäsenten valitseminen ja valmentaminen siirtymätyöhön on Klubitalon, ei työnantajan vastuulla.
- h) Klubitalon jäsenet ja henkilökunta laativat siirtymätyöpaikkoja koskevia raportteja kaikille asianomaisille tahoille, jotka käsittelevät jäsenten etuuksia.
- i) Siirtymätyöpaikoista vastaavat Klubitalon henkilökunta ja jäsenet, eivät siirtymätyöhön erikoistuneet henkilöt.
- j) Klubitalon sisällä ei ole siirtymätyöpaikkoja. Taustaorganisaatiossa olevien siirtymätyöpaikkojen täytyy olla Klubitalon ulkopuolella ja täyttää kaikki edellä mainitut kriteerit.

## TUETTU JA ITSENÄINEN TYÖ

23. Klubitalolla on oma tuetun työn ohjelma ja itsenäisen työn ohjelma, joiden tarkoitus on auttaa jäseniä hankkimaan työtä, säilyttämään työpaikkansa ja saamaan entistä parempia työpaikkoja. Klubitalotoiminnassa tuetulle työlle tunnusomaista on se, että Klubitalo pitää yhteyttä jäseneen ja työnantajaan. Jäsenet ja henkilökunta ratkaisevat yhdessä, millaista tukea ja kuinka usein tarvitaan ja missä paikassa tätä tukea annetaan.

24. Itsenäisessä työssä käyvillä jäsenillä on edelleen käytettävissään kaikki Klubitalon tukimuodot ja palvelut, kuten etuuksiin liittyvä etujen ajaminen sekä apu asuntoasioissa ja hoidollisissa, oikeudellisissa, taloudellisissa ja henkilökohtaisissa asioissa. Heillä on edelleen myös oikeus osallistua Klubitalon ilta- ja viikonlopputoimintaan.

## KOULUTUS

25. Klubitalo auttaa jäseniä pääsemään ammatillisiin ja koulutuksellisiin tavoitteisiinsa hyödyntämällä paikkakunnan aikuiskoulutusmahdollisuuksia. Jos Klubitalolla on myös sisäistä koulutustoimintaa, siinä hyödynnetään merkittävästi jäsenten opetus- ja ohjaustaitoja.

## TALON TOIMINTA

26. Klubitalo sijaitsee alueella, jonne pääsee paikallisliikenteen kulkuneuvoilla niin, että sekä toimintaan osallistuminen että siirtymätyössä käyminen on mahdollista. Klubitalo tarjoaa tai järjestää toimivia vaihtoehtoja silloin, kun julkiset kulkuyhteydet ovat puutteelliset.

27. Klubitalon jäsenet ja henkilökunta tarjoavat yhteiskunnallisia tukipalveluja. Yhteiskunnalliset tukipalvelut on sijoitettu Klubitalon työyksiköihin. Niihin kuuluu oikeuksiin ja etuuksiin liittyvä apu, asuminen ja terveiden elämäntapojen edistäminen sekä apu laadukkaiden terveydenhoidon, mielenterveyden, lääkinnän ja päihdehuollon palvelujen hankkimisessa yhteiskunnalta.

28. Klubitalo on sitoutunut järjestämään kaikille jäsenille valikoiman turvallisia, asianmukaisia ja kohtuuhintaisia asumisvaihtoehtoja, myös mahdollisuuksia itsenäiseen asumiseen. Klubitalolla on käytettävissään nämä kriteerit täyttäviä asumismahdollisuuksia, tai ellei ole, Klubitalo kehittää oman asunto-ohjelmansa.

Klubitalojen asunto-ohjelmat täyttävät seuraavat peruskriteerit:

- Jäsenet ja henkilökunta vastaavat toiminnasta yhdessä.
- Jäsenet asuvat asunnoissaan omasta halustaan.
- Jäsenet valitsevat asuntonsa sijainnin ja huonetoverinsa.
- Toimintatapoja ja -periaatteita kehitetään Klubitalon muun kulttuurin kanssa yhdenmukaisella tavalla.
- Tuen määrää lisätään tai vähennetään jäsenen kulloistenkin tarpeiden mukaan.
- Jäsenet ja henkilökunta ylläpitävät aktiivisesti yhteyksiä auttaakseen jäseniä säilyttämään asuntonsa etenkin sairaalahoitajaksojen aikana.

29. Klubitalo arvioi vaikuttavuuttaan objektiivisesti ja säännöllisesti.

30. Klubitalon johtaja, jäsenet, henkilökunta ja muut asianosaiset osallistuvat klubitalomallia käsittelevään kolmen viikon koulutukseen sertifioitussa koulutuskeskuksessa.

31. Klubitalolla on virkistys- ja vapaa-ajan toimintaa iltaisin ja viikonloppuisin. Juhlapäiviä vietetään niiden varsinaisina kalenteripäivinä.

## RAHOITUS, JOHTO JA HALLINTO

32. Klubitalolla on itsenäinen hallitus, tai jos se on liittynään taustaorganisaatioon, sillä on erillinen neuvoa-antava hallitus. Tämä koostuu henkilöistä, jotka ovat sellaisessa yhteiskunnallisessa erityisasemassa, että he voivat tarjota Klubitalolle taloudellista, oikeudellista, lainsäädännöllistä,



työllistymistä edistävää, potilasetujärjestöihin liittyvää ja yhteiskunnallista tukea sekä etujen ajamista.

33. Klubitalo laatii oman budjettinsa ja seuraa sen toteutumista. Hallitus tai neuvoa-antava hallitus hyväksyy budjetin ennen tilikauden alkua ja seuraa sitä säännöllisesti tilikauden aikana.

34. Henkilökunnan palkat ovat kilpailukykyisiä verrattuina vastaavista tehtävistä maksettaviin palkkoihin mielenterveysalalla.

35. Klubitalolla on asiaan liittyvien viranomaisten tuki ja kaikki tarpeelliset luvat. Klubitalo toimii yhteistyössä sellaisten henkilöiden ja organisaatioiden kanssa, jotka voivat lisätä Klubitalon vaikuttavuutta yhteiskunnassa.

36. Klubitalolla on avoimia keskustelutilaisuuksia ja toimintatapoja, jotka tekevät mahdolliseksi jäsenten ja henkilökunnan aktiivisen osallistumisen päätöksentekoon, yleensä konsensuksessa, asioissa, jotka koskevat hallintoa, toimintaperiaatteista sopimista sekä Klubitalon tulevaisuuden suuntalinjoja ja kehittämistä.